

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» ГОРОДА СОЧИ

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ №5 г.Сочи  
от «11» января 2021 г.  
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ №5 г.Сочи

С.А. Еременко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по игровому виду спорта  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: *базовый, углубленный*  
Срок реализации программы: *8 лет (3024 часов)*  
Возрастная категория: *от 6 до 18 лет*  
Вид программы: *модифицированная*  
Программа реализуется *на бюджетной основе*  
ID-номер программы в Навигаторе: 5504

Авторы-составители:  
Гриднева Светлана Владимировна,  
зам. директора по учебно-спортивной работе  
Апагуни Альберт Арменакович,  
тренер-преподаватель

г. Сочи  
2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика вида спорта .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы...	6
2. Учебный план.....	15
3. Методическая часть образовательной программы.....	18
3.1. Методика реализации программы.....	19
3.2. Содержание программного материала по предметным областям....	26
3.3. Вариативная часть программы.....	43
4. Воспитательная работа и профориентация.....	50
5. Система контроля и зачетные требования.....	53
5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.....	60
5.2. Антидопинговые мероприятия.....	65
5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.....	65
5.4. Кадровое обеспечение.....	66
6. Перечень информационного обеспечения.....	67

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Настольный теннис» составлена в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию спортивного резерва вида спорта «Настольный теннис». Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по теннису.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровни программы: базовый (6 лет обучения) и углубленный (2 года).

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, настольный теннис достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в теннис.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития тенниса в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по теннису;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по теннису.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в теннис;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (теннис) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в теннис;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами тенниса;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

## **1.1. Характеристика вида спорта настольный теннис**

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы специалисту современного производства.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис — достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Международная федерация настольного тенниса, образованная в 1926 году, в настоящее время одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран — членов ИТТФ.

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность обучения на базовом уровне рассчитана на 6 лет, на углубленном уровне — 2 года.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

## Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	7	3	2x2x2	6	42	252
2	8	3	2x2x2	6	42	252
3	9	4	2x2x2x2	8	42	336
4	10	4	2x2x2x2	8	42	336
5	11	5	2x2x2x2x2	10	42	420
6	12	5	2x2x2x2x2	10	42	420
7	13	4	3x3x3x3	12	42	504
8	14	4	3x3x3x3	12	42	504

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом и тренерским советом отделения «теннис» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 2016 часов. Срок обучения по программе углубленного уровня 2 года, общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 1008 часа.

### Формы учебного процесса

*Форма организации занятий* – очная, групповая, индивидуальная.

*Форма проведения занятия (вид):* учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

## 1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать** по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными теннисистами;
- основы здорового питания;
- историю развития тенниса в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, разметку, размеры корта, оборудование и инвентарь для игры в теннис;
- основные термины игры;
- правила безопасности во время занятий теннисом, профилактику травматизма.

**будут уметь выполнять** по предметной области *«общая физическая подготовка»*:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;

**будут демонстрировать** в предметной области *«вид спорта»*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами тенниса;
- умение правильно подходить к мячу;
- базовые элементы техники ударов справа и слева по отскочившему мячу

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать** по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру российских соревнований по теннису в рамках РТТ;

- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;

- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;

- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;

- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;

- тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;

- основы и средства общей и специальной физической подготовки;

- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным теннисистам различного возраста;

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;

- классификация и терминология технических приемов;

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;

- специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;

- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние дистанции, челночный бег;

- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость;

- задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метания мяча;

- играть в подвижные игры на координацию движений;

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами тенниса;

- умение правильно подходить к мячу;

- базовые элементы техники ударов справа и слева по отскочившему мячу

- базовые элементы техники ударов с лета;

- базовые элементы техники подачи.



**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- российские и международные юношеские соревнования;
- всероссийская федерации тенниса, лучшие российские команды, тренеры, игроки;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы теннисистов в зависимости от объема и интенсивности учебных занятий, питание в соревновательный период;
- меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы теннисистов профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- меры предупреждения переутомления;
- основные недостатки в технике теннисистов и пути их устранения;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основные методы развития волевых качеств;

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- подвижные игры с элементами тенниса, спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические данные теннисистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами тенниса;
- умение правильно подходить к мячу;

- базовые элементы техники ударов справа и слева по отскочившему мячу в средней точке удара;
- базовые элементы техники ударов с лета;
- базовые элементы техники подачи.
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **четвертого года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования по теннису;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки теннисистов в процессе спортивной тренировки;
- современном теннисе и пути его дальнейшего развития;

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения;
- комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- составлять индивидуальные планы тренировки;
- подвижные игры с элементами тенниса, спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические данные теннисистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки теннисиста;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- элементы техники ударов справа и слева по отскочившему мячу (крученный и резаный удары);
- элементы техники ударов с лета;
- базовые элементы техники подачи;
- базовые элементы техники удара «свеча»;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.

- принимать участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **пятого года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными теннисистами;

- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;

- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятия;

- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям теннисом. Оказание первой доврачебной помощи.

- требования к организации и проведению соревнований;

- особенности организации и проведения соревнований по теннису;

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;

- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- бег с различной скоростью и на разные дистанции;

- разновидности перемещений с мячом и без мяча;

- подвижные игры с элементами тенниса;

- комплексы упражнений развивающие физические данные теннисистов;

- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- удары справа и слева по отскочившему мячу с выходом к сетке;

- удары с лета;

- подача (плоская и резаная);

- техника удара «свеча»;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке

- принимать участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- тактику ведения игры;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – теннисистов;

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

- разбор проведенной игры;
- анализ игры игроков;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- тактический план игры;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- подвижные игры с элементами тенниса;
- судейство учебных игр по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;
- комплексы упражнений развивающие физические данные теннисистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

- удары справа и слева по отскочившему мячу с выходом к сетке;
- удары справа и слева по отскочившему мячу: (плоские - в высокой точке, крученые в низкой точке, резаные – в средней точке, укороченные удары с задней линии)
- удары с лета (справа и слева) – в низкой точке;
- подача (резаная) по направлениям;
- элементы техники удара «свеча»;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.
- принимать участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня** обучающиеся после **первого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- тактику ведения игры;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – теннисистов;

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- разбор проведенной игры;
- анализ игры игроков;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- тактический план игры;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- подвижные игры с элементами тенниса;
- судейство учебных игр по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;
- комплексы упражнений развивающие специальные физические данные теннисистов;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- крученые удары справа/слева по отскочившему мячу с выходом к сетке;
- резаные удары справа/слева по отскочившему мячу в высокой/низкой точке
- «свеча» (обводящая, крученая)
- удары над головой: с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока;
- подача (крученая) на попадание в 1 и 2 квадрат;
- подача (плоская) по направлениям в 1 и 2 квадрат;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке
- принимать участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня** обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- тактику ведения игры;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – теннисистов;

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- разбор проведенной игры;
- анализ игры игроков;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- тактический план игры;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- подвижные игры с элементами тенниса;
- судейство учебных игр по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;
- комплексы упражнений развивающие специальные физические данные теннисистов;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- крученые удары справа и слева по отскочившему мячу с выходом к сетке;
- резаные удары справа и слева по отскочившему мячу в высокой и низкой точке
- резаные удары справа и слева по отскочившему мячу внутри корта с выходом к сетке;
- удары с лета справа и слева, укороченный удар;
- «свеча» (обводящая, крученая)
- удары над головой: с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижением вперед с колена;
- подача (крученая) на попадание в 1 и 2 квадрат;
- подача (плоская) по направлениям в 1 и 2 квадрат;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.
- принимать участие в соревновательной деятельности.

## 2. Учебный план

В таблицах 2, 3 представлен примерный Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.





## План учебного процесса

Таблица 3

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итого вая	Базовый уровень сложности программы						Углубленный уровень сложности	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Общий объем часов</b>	<b>3024</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2012</b>						<b>172</b>	<b>172</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>294</b>	<b>294</b>	<b>306</b>	<b>306</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	316						28	28	34	34	42	42	54	54
1.2.	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	200												100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	104												52	52
1.4.	Вид спорта	792						70	70	100	100	126	126	100	100
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1012</b>						<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>198</b>	<b>198</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	362						32	32	34	34	42	42	73	73
2.2.	Развитие творческого мышления	150						12	12	17	17	21	21	25	25
2.3.	Национальный региональный компонент	150						12	12	17	17	21	21	25	25
2.4.	Специальные навыки	150						12	12	17	17	21	21	25	25
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	150						12	12	17	17	21	21	25	25
2.6.	Судейская подготовка	50												25	25
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>324</b>			<b>324</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2534</b>				<b>2534</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>355</b>	<b>355</b>	<b>432</b>	<b>432</b>
4.1.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2433						186	186	264	264	335	335	408	408
4.2.	Иные виды практических занятий	148						14	14	16	16	20	20	24	24
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>146</b>	<b>146</b>					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>20</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	14					<b>14</b>	2	2	2	2	3		3	
6.2.	Итоговая аттестация	6							<b>6</b>					3	3

### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1. Методика реализации программы

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной

интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

#### *Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

#### *Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

### **Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных теннисистов.**

Для игры в теннис рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости. Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности на раннем этапе обучения (9-12 лет) невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка, кросс по пересеченной и горной местности.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием

(внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, элементы баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике тенниса. Основным средством ее являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном обучении 1-2 года.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу рук, ног, прыгучесть, быстроту реакции на мяч, быстроту перемещения, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения юных теннисистов технике игры. Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции, сообразительности. К ним относится умение быстро принимать правильное решение в различных играх, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов тенниса обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся

приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного теннисиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

## **Развитие внимания**

Успешность технических и тактических действий регбистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных теннисистов быть внимательными в разнообразных условиях; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У теннисистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность теннисистов как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных теннисистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в теннис, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать теннисист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка в самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Целеустремленность и настойчивость* выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

*Решительность и смелость* выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются парные игры, требующие от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый теннисист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни теннисисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни теннисисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния



характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Режим имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому-10 мин. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игрока, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игрока, для поднятия морального духа в т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный в спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игрока, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации игрока к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей теннисистов.

### **3.2. Содержание программного материала по предметным областям.**

**Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России:** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по теннису.

**Тема 2. Развитие тенниса в России и за рубежом:** История развития тенниса в России. Значение и место тенниса в системе физического воспитания. Российский теннисный тур. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - теннисисты. Современный теннис и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации по теннису.

**Тема 3. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена - регбиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях теннисом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям теннисом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения

функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена – теннисиста.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными спортсменами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов - теннисистов.

**Тема 8. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приемов в теннис. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике теннисистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных теннисистов.

**Тема 9. Тактическая подготовка:** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в теннис. Характеристика и анализ тактических вариантов игры в теннис. Перспективы развития тактики игры. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий теннисистам на игру и умение играть по плану-заданию.

**Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка:** Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке теннисиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки теннисистов в процессе спор-

тивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка регбиста к предстоящим соревнованиям.

**Тема 11. Основы методики обучения и тренировки:** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет:** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила игры в теннис. Организация и проведение соревнований:** Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания и предупреждения игроков, регламент РТТ. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по теннису. Правила соревнований по теннису. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема 14. Места занятий, оборудование и инвентарь:** теннисный корт для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за кортом, подготовка их к учебным занятиям и играм. Вспомогательное оборудование (волокуши, щетки для разметания линий и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.** Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

**Тема 17. Охрана труда и техника безопасности** (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале, на спортивной базе. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по теннису. Инструктаж по

технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Профилактика травматизма на занятиях по теннису. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

**По предметной области «Общая физическая и специальная физическая подготовка»**

*Строевые упражнения.*

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различные исходные положения (наклоны, повороты, вращения) туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и

полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

*Легкоатлетические упражнения.*

Спортивная ходьба, ходьба перекатами с пятки на носок, с подскоками, приставными шагами. Ходьба выпадами, с подниманием бедра, в полуприседе. Гладкий бег, бег с изменением направления и скорости, правым левым боком приставными шагами, скрестными шагами, с подскоками, с поворотами, в парах, с переносом мяча, с переносом обруча, бег стоя внутри обруча, семенящий бег, бег с заданием педагога, тренера-преподавателя, бег спиной вперед, ускорения из разных исходных положений.

**По предметной области «Вид спорта»**

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные-решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

**Хватки ракетки**

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная, для ударов справа с отскока;
- полузападная, для ударов справа с отскока;
- восточная, для ударов слева с отскока.

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности

корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

Освоить *континентальную* хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки - *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась *восточная хватка для ударов слева с отскока*. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

### **Замах**

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

- петлеобразный - сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи — блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка



отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей, одна из них — исходное положение: подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед, фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

### **Подход к мячу**

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;
- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;
- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и

вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая стойка - это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой, при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

### **Вынос ракетки на мяч**

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

### **Момент удара**

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка, контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;

- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

### **Окончание удара**

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

### **Работа ног в заключительной фазе удара**

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной' позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой - при ударах слева.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

### **Способы ударов**

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи

соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют *резаными*. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Удар слева двумя руками. Начнем с исходного положения. Оно такое же, как и при ударе справа: ноги находятся на ширине плеч, вес тела расположен на «подушечках» ступней, глаза «прикованы» к мячу, Необходимо сразу определить направление полета мяча, видеть, как он отделяется от струн ракетки соперника. Когда вы убедились, что мяч направлен в левую половину корта (для правши), плечи моментально поворачиваются так, чтобы стать боком к сетке. Одновременно с плечом уводите на замах руку с ракеткой и меняйте хватку. Она для двуручного удара такова: угол между большим и указательным пальцами правой руки лежит на левой боковой острой грани ручки, левая ладонь располагается на широкой боковой грани. Следите за тем, чтобы левая рука не захватывала ручку ракетки снизу. Хватка должна быть такой, чтобы не ощущалось напряжения в кистях. Замах можно делать небольшим петлеобразным движением или же просто отвести ракетку параллельно земле. Головка ракетки направлена точно на задний фон, а не закручивается вокруг талии. После того как выполнен замах, подходите к мячу так, чтобы он находился сбоку и впереди вас. Перед тем, как ракетка войдет в контакт с мячом, перенесите вес тела на правую ногу, как бы вшагивая в удар, сохраняя равновесие в талии и в ногах. Далее опускайте головку ракетки ниже уровня мяча и махом снизу вперед-вверх свободно посылайте ракетку в мяч. Окончание удара - плечо левой руки поднимается до подбородка. Для того чтобы овладеть мощным глубоким ударом, необходимо прочувствовать, как действует ваша левая рука, так как она лидирует в двуручном ударе. Не забывайте, что, овладев крученым двуручным ударом, необходимо для разнообразия и для увеличения радиуса действия добавить резаный удар слева одной рукой.

## Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	Уровень сложности				
	базовый			углубленный	
	1-2	3-4	5-6	1	2
<b>I. Удары с отскока (слева/справа)</b>					
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке.		+			
в) в высокой точке внутри корта			+		
г) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<i>2. Крученые удары с задней линии .</i>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) внутри корта с выходом к сетке				+	
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<i>3. Резаные удары с задней линии</i>					
а) в средней точке			+		
б) в высокой точке				+	
в) в низкой точке				+	
г) внутри корта с выходом к сетке					+
<i>4. Укороченные удары с задней линии</i>					
<i>5. «Свеча»</i>					
а) обводящая крученая				+	
б) обводящая резаная					+
<b>II. Удары с лета (слева/справа)</b>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) укороченный удар					+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<b>III. Удары над головой</b>					
а) с места с лета		+			
б) с отходом назад в прыжке				+	
в) с отходом назад с отскока				+	
г) с продвижением вперед с отскока				+	
д) с продвижением вперед с колена					+
<b>IV. Подача</b>					
<i>1. В 1 и 2квadrat (попадание)</i>					
а) резаная	+	+			
б) плоская		+			
в) крученая				+	
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям</i>					
а) резаная			+		
б) плоская				+	
в) крученая					+

## **Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры**

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

### **Для обучающихся базового уровня обучения.**

- *Удары справа и слева по отскочившему мячу*

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

Опробование двуручного удара слева.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером),

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;
- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу.

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

- *Подача*

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания, в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на

теннисном корте. Поддача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи.

- *Удары с лета*

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет),

б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

- *Удар над головой - «смейш» с места с лета*

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

- *Укороченные удары*

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала:

а) специальные подготовительные упражнения:

- ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

### Для обучающихся углубленного уровня обучения.

#### • Удары справа и слева по отскочившему мячу

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) удары у тренировочной стены. Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
  - с применением ударов различной тактической направленности (тёк называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д);

б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
  - со специальной задачей варьировать силу ударов;
  - с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

#### • Поддача

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.



- *Удары с лета*

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара.

а) удары у тренировочной стены. Удары по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

б) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

- *Удар над головой - «смеш»*

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей));
- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;
- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

б) удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх- вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи». По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в

пределах полей подачи:

- при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

- *«Свеча»*

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

- *Укороченные удары*

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

### **Принципы тактического построения игры**

На тактику в игре влияют три фактора: личные возможности; возможности соперника; внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист должен иметь в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Для разных тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности обучающихся.

### **Примерные игровые упражнения**

#### **с использованием различных ударов и тактических комбинаций**

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.
2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.
3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.
4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

### **3.3. Вариативная часть программы**

#### **Средства из различных видов спорта и подвижных игр**

*Акробатические и гимнастические упражнения:* Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный

кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>, 720<sup>0</sup>, с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

*Легкоатлетические упражнения:* Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры:* Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий бег на 5,10,15 м. из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Средства для развития творческого мышления:**

Творческое мышление – это необходимый навык для игры в теннис, где каждый удар по мячу (собственный или соперника) предлагает множество вариантов развития розыгрыша очков. Тренеру нужно научить спортсменов умению

находить всегда и во всем несколько вариантов и выбрать из них лучший. В области творческого мышления у обучающихся развиваются следующие умения и навыки:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, в период проведения тренировочных занятий и в том числе в спортивных соревнованиях.

Для достижения этих целей применяются например игры с заданием, выполнение действий после конкретно поставленной задачи, выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи: волейбольный, баскетбольный, футбольный. Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

### **Специальные навыки:**

- Упражнения для воспитания силовых способностей

*Упражнения с преодолением собственного веса:*

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног — впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

*С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):*

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

- *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств*

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

• *Упражнения для воспитания скоростных качеств*

**Быстрота реакции:**

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

**Быстрота начала движений и набора скорости:**

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

**Частота шагов:**

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

• *Упражнения для развития быстроты и ловкости*

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
  - прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
  - прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
  - ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
  - игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
  - с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
  - эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.
- *Упражнения для воспитания координационных способностей*
  - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
  - два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
  - различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т.п.;
  - ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
  - бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
  - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
  - всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- *Упражнения для развития гибкости*
  - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
  - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
  - повороты, наклоны и вращения головой;
  - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
  - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
  - подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
  - упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз

согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- упражнения на Гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

• *Упражнения для развития выносливости*

- бег равномерный и переменный;

- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, волейбол.

Для обучающихся групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Дополнительные упражнения для обучающихся тренировочного этапа и старше:

• **Упражнения для воспитания силовых способностей**

- движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученой и резаной подач.

**Упражнения с преодолением собственного веса:**

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь;

- приседания на одной ноге;

**С теннисными мячами:**

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);

- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

**С гантелями (вес 0,5 кг):**

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх –



сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

**С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:**

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

• *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств*

- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад.

• *Упражнения для воспитания скоростных качеств*

Быстрота начала движений и набора скорости:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней- линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

• *Упражнения для воспитания координационных способностей*

- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками);
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета-справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;
- парная игра со счетом до 7,9,11,15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

#### 4. Воспитательная работа и профориентация

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия во время занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих

исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными теннисистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

## **5. Система контроля и зачетные требования**

### **5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годового цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида

нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года (ноябрь) каждого года обучения. По итогам промежуточной или итоговой аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения.

В конце шестого года базового уровня обучения и углубленного уровня 2-го года обучения проводится итоговая аттестация (ноябрь месяц).

При переводе с одного года обучения на другой учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Требования к результатам реализации Программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения**

Результатом реализации Программы базового уровня обучения является *для обучающихся 1-2 года обучения:*

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта теннис;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья;

*для обучающихся 3-4 годов обучения:*

- 1) высокая мотивация к занятиям теннисом;
- 2) развитие общей физической подготовки;
- 3) формирование устойчивых навыков выполнения технических элементов;
- 4) уровеньный рост технико-тактической подготовки;
- 5) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;

*для обучающихся 5-6 годов обучения:*

- 1) высокий личностный рост уровня общей физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) устойчивая психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа теннисиста;
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

Результатом реализации Программы углубленного уровня обучения является *для обучающихся 1-2 года обучения:*

- 1) высокий личностный рост уровня общей и специальной физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) устойчивая психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа теннисиста;
- 7) судейская практика официальных спортивных соревнований.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого года обучения и должен соответствовать планируемым результатам каждого года подготовки.

**ПРОГРАММА**  
**тестирования физической подготовленности обучающихся**  
**для промежуточной и итоговой аттестации МБУДО ДЮСШ №5**

№	Тесты	Что оценивается
1	<i>Бег 30 м (20 м).</i> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. <b>Учитывается лучший результат.</b> <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b>	Скоростные способности
2	<i>«Челнок».</i> Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b>	Алактатно-анаэробная выносливость
3	<i>Сгибание и разгибание рук</i> В упоре лежа Каждому испытуемому дается 1 попытка. <b>Учитывается лучший результат.</b> <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</b>	Скоростно-силовые способности
4	<i>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</i> Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения</b>	Скоростно-силовые способности
5	<i>Наклон вперед, стоя на возвышении</i> Учащийся встает на возвышение, вытянув руки на уровне плеч. Делает максимально наклон вперед. Фиксируется точка уровня от 0 см и ниже возвышения со знаком (+) от 0 см и выше возвышения со знаком (-) Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с результатом (в сантиметрах)</b>	Гибкость

Условия для зачисления (перевода) на соответствующий этап обучения:

- необходимо набрать не менее 15 баллов по ОФП и СФП
- выполнение обязательной технической программы не менее 3-х из 5-ти нормативов



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на базовый уровень 1-го года обучения**

**по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,7	5,8	5
	5,8	5,9	4
	5,9	6,0	3
	6,0	6,1	2
	6,1	6,2	1
скоростно- силовые способности	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>		
	110 см	105 см	5
	108 см	103 см	4
	105 см	100 см	3
	102 см	90 см	2
	100 см	80 см	1
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	7	7	5
	6	6	4
	5	5	3
	4	4	2
	3	3	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 4x8 м (сек)</b>		
	13 сек	13 сек	5
	14 сек	14 сек	4
	15 сек	15 сек	3
	16 сек	16 сек	2
	17 сек	17 сек	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	от 0 см	от 0 см	5
	- 5 см	- 5 см	4
	- 10 см	- 10 см	3
	- 15 см	- 15 см	2
	- 20 см	- 20 см	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на базовый уровень 2-го года обучения**

**по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,6	5,7	5
	5,7	5,8	4
	5,8	5,9	3
	5,9	6,0	2
	6,0	6,1	1
скоростно- силовые способности	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>		
	120 см	115 см	5
	115 см	110 см	4
	110 см	105 см	3
	105 см	100 см	2
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	8	8	5
	7	7	4
	6	6	3
	5	5	2
	4	4	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 4x8 м (сек)</b>		
	12 сек	12 сек	5
	13 сек	13 сек	4
	14 сек	14 сек	3
	15 сек	15 сек	2
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	от 0 см	от 0 см	5
	- 5 см	- 5 см	4
	- 10 см	- 10 см	3
	- 15 см	- 15 см	2
	- 20 см	- 20 см	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на базовый уровень 3-го года обучения  
по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,5	5,6	5
	5,6	5,7	4
	5,7	5,8	3
	5,8	5,8	2
	5,9	5,9	1
скоростно- силовые способности	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>		
	130 см	125 см	5
	125 см	120 см	4
	120 см	115 см	3
	115 см	110 см	2
	110 см	100 см	1
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	15	12	5
	12	10	4
	10	9	3
	9	8	2
	8	7	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 4x8 м (сек)</b>		
	11 сек	11 сек	5
	12 сек	12 сек	4
	13 сек	13 сек	3
	14 сек	14 сек	2
	15 сек	15 сек	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	+ 5 см	+ 5 см	5
	от 0 см	от 0 см	4
	- 5 см	- 5 см	3
	- 10 см	- 10 см	2
	- 15 см	- 15 см	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на базовый уровень 4-го года обучения  
по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,3	5,4	5
	5,4	5,5	4
	5,5	5,6	3
	5,6	5,7	2
	5,7	5,6	1
скоростно- силовые способности	<b>Пръжок в длину с места (см.)</b>		
	135 см	130 см	5
	130 см	125 см	4
	125 см	120 см	3
	120 см	115 см	2
	115 см	110 см	1
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	18	15	5
	15	12	4
	12	10	3
	10	8	2
	8	6	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 6х8 м (сек)</b>		
	14,2 сек	14,4 сек	5
	14,3 сек	14,5 сек	4
	14,4 сек	14,6 сек	3
	14,5 сек	14,7 сек	2
	14,6 сек	14,8 см	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	+ 5 см	+ 5 см	5
	0 см	0 см	4
	- 5 см	- 5 см	3
	- 10 см	- 10 см	2
	- 15 см	- 15 см	1
обязательная техническая программа	<b>Удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 5	Не менее 5	Зачет
	<b>Удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 5	Не менее 5	Зачет
	<b>Удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 5	Не менее 5	Зачет
	<b>Смеш (серия из 4 ударов в корт)</b>		
	Не менее 1	Не менее 1	Зачет
<b>Подача (серия из 4 ударов в корт)</b>			
Не менее 1	Не менее 1	Зачет	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
на базовый уровень 5-го года обучения по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,2	5,3	5
	5,3	5,4	4
	5,4	5,5	3
	5,5	5,6	2
	5,6	5,7	1
скоростно- силовые способности	<b>Пръжок в длину с места (см.)</b>		
	170 см	160 см	5
	160 см	150 см	4
	150 см	140 см	3
	140 см	130 см	2
	130 см	120 см	1
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	20	18	5
	18	15	4
	15	12	3
	13	10	2
	11	8	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 6х8 м (сек)</b>		
	14,1 сек	14,3 сек	5
	14,2 сек	14,4 сек	4
	14,3 сек	14,5 сек	3
	14,4 сек	14,6 сек	2
	14,5 сек	14,7 сек	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	+ 10 см	+ 10 см	5
	+ 5 см	+ 5 см	4
	от 0 см	от 0 см	3
	- 5 см	- 5 см	2
	- 10 см	- 10 см	1
обязательная техническая программа	<b>Удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 6	Не менее 6	Зачет
	<b>Удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 6	Не менее 6	Зачет
	<b>Удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 6	Не менее 6	Зачет
	<b>Смеш (серия из 4 ударов в корт)</b>		
	Не менее 2	Не менее 2	Зачет
	<b>Подача (серия из 4 ударов в корт)</b>		
	Не менее 2	Не менее 2	Зачет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на базовый уровень 6-го года обучения по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,1	5,2	5
	5,2	5,3	4
	5,3	5,4	3
	5,4	5,5	2
	5,5	5,6	1
скоростно- силовые способности	<b>Пръжок в длину с места (см.)</b>		
	180 см	170 см	5
	170 см	160 см	4
	160 см	150 см	3
	150 см	140 см	2
	140 см	130 см	1
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	22	20	5
	20	18	4
	18	15	3
	16	13	2
	14	11	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 6х8 м (сек)</b>		
	14,0 сек	14,2 сек	5
	14,1 сек	14,3 сек	4
	14,2 сек	14,4 сек	3
	14,3 сек	14,5 сек	2
	14,4 сек	14,6 сек	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	+ 10 см	+ 10 см	5
	+ 5 см	+ 5 см	4
	от 0 см	от 0 см	3
	- 5 см	- 5 см	2
	- 10 см	- 10 см	1
обязательная техническая программа	<b>Удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 7	Не менее 7	Зачет
	<b>Удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 7	Не менее 7	Зачет
	<b>Удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 7	Не менее 7	Зачет
	<b>Смеш (серия из 8 ударов в корт)</b>		
	Не менее 4	Не менее 4	Зачет
	<b>Подача (серия из 8 ударов в корт)</b>		
	Не менее 4	Не менее 4	Зачет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на углубленный уровень 1-го года обучения по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	5,0	5,1	5
	5,1	5,2	4
	5,2	5,3	3
	5,2	5,4	2
	5,3	5,5	1
скоростно-силовые способности	<b>Пръжок в длину с места (см)</b>		
	190 см	180 см	5
	180 см	170 см	4
	170 см	160 см	3
	160 см	150 см	2
	150 см	140 см	1
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	24	20	5
	22	19	4
	20	18	3
	19	17	2
	18	16	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 6х8 м (сек)</b>		
	13,9 сек	14,1 сек	5
	14,0 сек	14,2 сек	4
	14,1 сек	14,3 сек	3
	14,2 сек	14,4 сек	2
	14,3 сек	14,5 сек	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	+15 см	+15 см	5
	+10 см	+10 см	4
	+5 см	+5 см	3
	от 0 см	от 0 см	2
	-5 см	-5 см	1
обязательная техническая программа	<b>Удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 8	Не менее 8	Зачет
	<b>Удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 8	Не менее 8	Зачет
	<b>Удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 8	Не менее 8	Зачет
	<b>Смеш (серия из 8 ударов в корт)</b>		
	Не менее 6	Не менее 6	Зачет
	<b>Подача (серия из 8 ударов в корт)</b>		
	Не менее 6	Не менее 6	Зачет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на углубленный уровень 2-го года обучения по виду спорта «Теннис»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Уровень оценки, баллы
	Юноши	Девушки	
скоростные способности	<b>Бег на 30 м (сек)</b>		
	4,9	5,0	5
	5,0	5,1	4
	5,1	5,2	3
	5,2	5,3	2
	5,3	5,4	1
скоростно- силовые способности	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>		
	210 см	200 см	5
	200 см	190 см	4
	190 см	180 см	3
	190 см	170 см	2
	180 см	160 см	1
силовая выносливость	<b>Отжимания от пола (кол-во раз)</b>		
	27	22	5
	26	21	4
	25	20	3
	22	19	2
	21	18	1
скоростная выносливость	<b>Челночный бег 6х8 м (сек)</b>		
	13,8 сек	14,0 сек	5
	13,9 сек	14,1 сек	4
	14,0 сек	14,2 сек	3
	14,1 сек	14,3 сек	2
	14,2 сек	14,4 сек	1
гибкость	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении (см)</b>		
	+ 15 см	+ 15 см	5
	+ 10 см	+ 10 см	4
	+ 5 см	+ 5 см	3
	от 0 см	от 0 см	2
	- 5 см	- 5 см	1
обязательная техническая программа	<b>Удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 9	Не менее 9	Зачет
	<b>Удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 9	Не менее 9	Зачет
	<b>Удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту)</b>		
	Не менее 9	Не менее 9	Зачет
	<b>Смеш (серия из 8 ударов в корт)</b>		
	Не менее 7	Не менее 7	Зачет
	<b>Подача (серия из 8 ударов в корт)</b>		
	Не менее 7	Не менее 7	Зачет



## **5.2. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **5.3. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

Характеристика ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн.

Теннисные струны: натуральные и синтетические.

Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, подложки под струны, защитные ленты.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойка для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10

#### 5.4. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## 6. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.