



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»**

299023, г. Севастополь, ул. Коли Пищенко, 17, тел./факс: (8692) 40-17-44, e-mail: sev sport7@sev.gov.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ города Севастополя

«СПИ №7»

С.П. Родюков

20\_\_ г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Вид спорта – ТЕННИС**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку –  
Государственное бюджетное учреждение города Севастополя  
«Спортивная школа № 7»

Возраст занимающихся: с 4 лет

Срок реализации программы: 2021 – 2024 г.г.

г. Севастополь, 2021год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорту.

Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Основным вектором развития данной образовательной программы по большому теннису является «Стратегия развития тенниса в Российской Федерации на 2009-2015 годы» (утвержденного на конференции Федерации Тенниса России от 11 октября 2008 года), а также «Программа развития тенниса в Российской Федерации на 2013-2020 годы». Основным данных программ является развитие «королевского вида спорта» в общеобразовательных учреждениях, выход на новый уровень подготовки ребят, в том числе к участию в соревнованиях различных категорий и т.д. Данная образовательная программа по большому теннису адаптирована для обучения детей и подростков, как дополнительные занятия во внеурочное время с учетом наличия квалифицированного тренерского состава и материально-технической базы:

- теннисного корта (универсальная открытая площадка);
- спортивного зала;
- инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий:
- мячей для тенниса;
- теннисных ракеток;
- теннисных сеток;
- тренировочных мячей.

### **Нормативная часть**

Программа по теннису составлена на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) со специализацией – теннис, которая разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", Федеральным законом от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Период обучения описанный в данной программе составляет 1 год.

Все тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть тренировочного занятия решает следующие две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. При этом используются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части тренировки проводится восстановление после проделанной работы и подведение итогов тренировочного занятия

Необходимо отметить, что в течение отчетного периода постоянно осуществляется оперативный контроль за выполняемой работой, реакцией на нее организма ребенка и за его отношением к проделываемой работе. Проводимые наблюдения за ребятами дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия непосредственно для каждого обучающегося в группе. Используя различные упражнения, постоянно проводятся тестирования: физической подготовленности, контроль соревновательной деятельности, технической подготовленности ребят.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

На спортивно-оздоровительном этапе в группы принимаются дети в возрасте пяти лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача педиатра.

*Цель, задачи и преимущественная направленность:*

-привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;

-улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;

-овладение основными техническими приемами тенниса.

Этот этап, продолжительностью 1-2 года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. На спортивно-оздоровительном этапе тренер контролирует динамику роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

### **ПЛАН**

#### **проведения занятий по теннису на год**

**Цель:** *организация содержательного досуга детей средствами спорта, систематические занятия спортом, пропаганда здорового образа жизни, начальное обучение теннису, освоение основных элементов техники и тактики игры в теннис, популяризация тенниса как вида спорта.*

**Категория занимающихся:** дети дошкольного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям теннисом.

**Расписание занятий:** дети первого года обучения занимаются 6 часов в неделю.

#### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этап подготовки	Период обучения	Наполняемость групп(чел) мин\мах	Объем тренировочной нагрузки (час\нед)	Продолжительность одного занятия (астрономич.час)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10\15	6	1-2

#### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС

Вид подготовки	%
Общая физическая подготовка (%)	35 - 45
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 22
Техническая подготовка (%)	26 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8 - 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-

#### I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Теоретические занятия проводятся по темам-

1.Инструктаж по технике безопасности. Викторина «Теннис».

2.Теннис как вид спорта. История возникновения и развития.

Тематическое занятие

Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча. Теннис в Англии.

3. Правила игры в теннис.

Тематическое занятие

Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры.

Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».

#### II ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## 1. Строевые упражнения

### Тренировочное занятие

Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчеты групп: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Повороты.

Передвижения. Размыкание и смыкание строя.

Величина, объем, направление и сложность тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности.

Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий).

Испытания по физической подготовке: бег 30м, челночный бег 6 раз по 5м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок.

## 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

### Учебно-тренировочное занятие

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений.

Для мышц туловища: вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны.

Для мышц ног: поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки.

Для мышц всего тела: сочетание движений различных частей тела, упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.

## 3. Упражнения для формирования правильной осанки.

### Тренировочное занятие

Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие.

## 4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

### Тренировочное занятие

С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку.

С набивными мячами: броски вверх и ловля мяча с поворотами и приседаниями из различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

## 5. Легкоатлетические упражнения.

### Тренировочное занятие

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в присяде, с подскоками, приставными и скрестными шагами, обычный бег с высоким подниманием бедра, бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями, прыжки в длину с места и с разбега, метания мячей.

#### 6. Упражнения для развития быстроты и ловкости

Тренировочное занятие

Быстрый бег боком, с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.

### III СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1. Скоростные способности

Тренировочное занятие

Вратарские упражнения, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости.

Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу. Упражнения со скакалкой, обручем, эстафеты динамического характера.

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «Защита», «Салки».

Метод тренировки –повторный (продолжительность выполнения упражнений 6-7 с с максимальной интенсивностью, 4-10 повторений, паузы 2-3 мин)

Зачетное занятие.

Тесты на школу мяча.

Тесты на школу ракетки.

#### 2. Силовые способности

Тренировочное занятие

Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, лазание по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку. Упражнения с набивными мячами. С гантелями (вес до 0,5 кг). С резиновыми бинтами.

Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство», «Качели»

Метод повторных усилий (5-15 повторений, 3 и более походов, паузы 1-3 мин)

#### 3. Координационные способности

Тренировочное занятие

Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

Различные прыжки, ловля мяча, напрыгивание на скамейку. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки.

Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий», «Шнырок».

#### 4. Гибкость

Тренировочное занятие

Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову. Подтягивание левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Количество движений в суставах при развитии подвижности: голеностопный – 20, коленный -20, лучезапястный - 30, плечевой - 50, тазобедренный - 60, позвоночные – 90 (в процентах)

#### 5. Выносливость

Тренировочное занятие

Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».

При однократном методе – время выполнения упражнения 30 мин и более. При повторном 3-10 мин, паузы 3-6 мин

### IV ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1. Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом

Тренировочное занятие

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева.

Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед.

Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед.

Выполнение упражнений под наблюдением тренера.

#### 2. Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки

Тренировочное занятие

Фиксация точки удара с помощью тренера.

Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне-впереди, явно перекрывая левую ногу.

Выполнение ударов под наблюдением тренера.

3. Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.

Тренировочное занятие

Одиночные удары со своего подброса в фон, стенку.

Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м (упражнение выполняется парами)

Не изменять первоначальной постановки ног (можно только подшагивать ближней к мячу ногой).

Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место.

4. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева.

Тренировочное занятие

Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м.

Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «вперед», «пропустил», «тянешься», «поздно», «раньше», «не успел», «не той ногой»).

5. Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности

Тренировочное занятие

Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м. Исходное положение – положение готовности. Перекидка мяча через сетку с партнером в 3-4м от сетки.

То же самое – у тренировочной стенки

Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги.

Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую спортсменом.

6. Удары слета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.

Тренировочное занятие

Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения.

Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая.

Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

7. Удары слета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева.

Тренировочное занятие

Подброс мяча рукой на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние 1-1,5м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно.

Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая.

Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

8. Удары слета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности



### Тренировочное занятие

Подброс мяча вправо и влево от учащегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение – положение готовности. Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности».

Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником. Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног.

### 9. Поддача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока

#### Тренировочное занятие

Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху впереди.

### 10. Поддача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.

#### Тренировочное занятие

Подбрасывать мяч на 10-15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой». Корректировать подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой.

### 11. Поддача. Выполнение ударного движения.

#### Тренировочное занятие

Использовать броски мяча, палки в цель.

Выполнять ударное движение в тренировочную стенку.

Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног.

## V ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

### 1. Правила игры в теннис

#### Тренировочное занятие

Учебно-тренировочная игра на счет.

Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры.

Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».

Судейство на учебных соревнованиях.

## **Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой

совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером производится оценка освоения занимающимися программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### **Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

3. Прыжки через скакалку - (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

4. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

5. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

6. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

7. Прыжок в длину с места.

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенный необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

8. Тройной прыжок с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2005;

2. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975;

3. Программы средней школы: Физическая культура (внеклассная работа) баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фигурное катание, русские шашки, международные шашки. - М.: Просвещение, 1982.