

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско–юношеская спортивная школа № 1» г. Сочи

«СОГЛАСОВАНО»  
Решение педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи  
А.Л. Мадельян

Протокол от 10.06.2019 г. № 5

Приказ от 10.06.2019 г. № 58

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СВЕРХ УСТАНОВЛЕННОГО БЮДЖЕТНОМУ  
УЧРЕЖДЕНИЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ «ТЕННИС»**

Разработчик: тренер-преподаватель:  
Дмитриев В.А., Кольцов П.Ю.

Срок реализации – 10 месяцев

Сочи  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр. 3
1.1. Характеристика вида спорта.....	стр. 3
1.2. Специфика организации обучения.....	стр. 3
1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.....	стр. 3
1.3.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	стр. 4
1.3.2. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы .....	стр. 4
1.4. Нормативная часть.....	стр. 4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	стр. 5
2.1. Учебный план на 40 недель тренировочных занятий в ДЮСШ.....	стр. 5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 7
3.1. Теоретическая подготовка.....	стр. 7
3.2. Программный материал для практических занятий.....	стр. 7
3.2.1 Общая физическая подготовка.....	стр. 7
3.2.2 Специальная физическая подготовка.....	стр. 8
3.3. Психологическая подготовка.....	стр. 11
3.4. Воспитательная работа.....	стр. 11
3.5. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	стр. 12
3.5.1 Принципы спортивной тренировки.....	стр. 12
3.5.2 Средства спортивной тренировки.....	стр. 12
3.5.3 Методы спортивной тренировки.....	стр. 12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр. 12
4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки.....	стр. 12
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	стр. 13
5.1. Список литературных источников и интернет ресурсов.....	стр. 13

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Характеристика вида спорта.**

Теннис – игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте длиной 23,77 м и шириной 8,23 м), разделенной сеткой, закрепленной на высоте 1,07м. Сетка натягивается на столбы квадратного и круглого сечения со стороны и диаметром не более 15 см1.

Теннис – это парная игра, в которой могут участвовать как по два игрока с одной стороны, так и по одному с каждой стороны сетки, служащей барьером, который определяет исход и тонкости игры на корте. Эта игра требует от своих последователей предельной точности и координации движений: они очень нужны тогда, когда мячик, поданный ракеткой, должен перелететь сетку-барьер не переходя линию границы, и чтобы противник тоже не смог его отразить.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям теннисом;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и координацию);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные характеристики по группам занимающихся, рекомендации по объему тренировочных нагрузок: общефизической, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительных занятий.

### **1.2 Специфика организации обучения**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта теннис (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и рекомендуется для занятий с детьми от 6 до 18 лет.

### 1.3 Структура системы спортивной подготовки, минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.

#### 1.3.1 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Начало реализации программы, как правило, - 01 сентября.

Конец реализации программы, как правило, - 30 июня.

Комплектование групп проводится до 1 сентября.

Режим работы – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин), недельная нагрузка – 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами.

#### 1.3.2 Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься теннисом, не достигшие возраста для зачисления в общеразвивающие, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта теннис.

В группу СО могут зачисляться дети при отсутствии противопоказаний к занятию теннисом.

Требования для зачисления:

- Заявление от родителя (законного представителя);
- Копия свидетельства о рождении;
- Медицинская справка от участкового врача о допуске к занятиям теннисом.
- Фото 3x4 цветная 1 штука.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) (Таблица 1)

Таблица № 1

#### Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап спортивно-оздоровительный	10 месяцев	6	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов в ОФП

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1 Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий ДЮСШ.

Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (Таблица № 2).

Таблица № 2

#### Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Объёмы реализации Программы по предметным областям:</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	24
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	60
1.3	Избранный вид спорта	108
1.4	Развития творческого мышления	24
1.5	Самостоятельная работа	24
Общее количество тренировочных часов в тренировочный период (на 40 недель)		<b>240</b>
Количество часов в неделю		6
Количество тренировок в неделю		3
Общее количество тренировок в тренировочный период		120
<b>2.</b>	<b>Минимальные объёмы соревновательной нагрузки, их них: - соревнований (кол-во)</b>	-
<b>3.</b>	<b>Тренировочные сборы</b>	-
<b>4.</b>	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>	Справка, 1
<b>5.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	-
<b>6.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	Проводится по итогам освоения этапа подготовки программы

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачи и преимущественная направленность тренировки на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники тенниса;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

#### 3.1 .Теоретическая подготовка

Примерный учебный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп (Таблица № 3).

Таблица № 3

Примерный учебный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие. Краткая историческая справка о теннисе. Развитие тенниса в России.	1
2.	Состояние развития тенниса в мире и России.	2
3.	Техника безопасности при игре. Инвентарь и уход за ним.	1
4.	Воспитание нравственных, волевых качеств теннисиста, влияние физических упражнений на организм спортсмена	3
5.	Правила игры.	2
6.	Основы технико-тактических действий теннисиста	1
7.	Физические качества и физическая подготовка	2
8.	Техника ударов	3
9.	Подготовка к матчу	1
10.	Соревнования. Осуждение и разбор матчей	2
11.	Анализ соревновательной деятельности	2
12.	Структура и контроль тренировки	2
13.	Обсуждение проходящих турниров АТР, WTA туров, турниров Кубка Дэвиса	2
	ИТОГО:	24

#### 3.2. Программный материал для практических занятий

##### 3.2.1 Общая физическая подготовка.

Начинать следует с подготовки организма к предстоящим интенсивным нагрузкам. Важнейшими педагогическими принципами обучения здесь должен быть - принципы постепенного повышения требований и непрерывности, последовательности назначения нагрузок.

Теннис это игра с большой физической нагрузкой, и чтобы спортсмен мог безболезненно тренироваться, он должен разогреть организм. Одним из методов является элементарная пробежка и разминка.

Пробежка осуществляется в легком темпе вокруг корта, или на его половине, в зависимости от возраста теннисиста. Во время пробежки частота сердечных колебаний увеличивается, кровь начинает быстрее двигаться по всему организму, температура тела возрастает, мышцы, связки и сухожилия подготавливаются к работе.

После пробежки обязательно надо провести суставную разминку. Начинать надо с малых суставов, постепенно переходя к более крупным:

- вращение в кистевых суставах;
- вращение в локтевых суставах в одном и другом направлении;
- маховые движения в плечевых суставах;
- вращения в плечевых суставах;
- горизонтальное разведение рук перед грудью;
- наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево, наклоны головы возможно выполнять преодолевая сопротивление рук;
- максимальные повороты головы с задержкой на 3-5 секунд выполнять в невысоком темпе;
- повороты верхнего плечевого пояса (ноги широко расставлены и согнуты в коленях, спина прямая);

- "мельница" (ноги широко расставлены, спина прямая, руки в стороны, вращение корпуса);

- наклоны корпуса вперёд, назад и в стороны;
- приседания на двух ногах и на одной с выносом другой ноги вперёд;
- перекаты с одной ноги на другую (ноги широко расставлены и согнуты в коленях);
- вращение голеностопами;
- подьёмы на носочках (на одной ноге и на двух);
- ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и на внутренней.

Основная часть тренировки:

1. Бег с высоким поднятием колен (от задней линии до сетки)
2. Бег с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх)
3. Бег строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)
4. Бег с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) 10-12 мячей раскладываются на расстоянии 40-50 см. друг от друга спортсмен должен пробежать, не задевая их.
5. То же, что и в 4 пункте, но с прыжками на одной ноге и двух.
6. Бег приставным шагом одним боком и другим.
7. Бег приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке.
8. Бег с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд.
9. "Ходьба на руках" (один держит другого за ноги, другой идёт на руках).
10. "Челночный бег" (от задней линии до линии хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной).
11. Упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту).

После тренировки обязательно надо заняться растяжкой ног, спины и плеч.

### **3.2.2 Специальная физическая подготовка.**

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для тенниса (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
- развитие специальных качеств: ловкости и гибкости, необходимых для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий теннисиста (быстрота реакции, перемещение, прыгучесть, сила и т. д.)

Сила. К числу упражнений, необходимых для теннисистов, следует отнести целый ряд силовых. Это прежде всего упражнения для развития мышечных групп, обеспечивающих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном и тазобедренном суставах, а также мышц живота и спины, участвующих в круговых движениях туловища. Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Её необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники.

1. Обмен длинными косыми ударами справа (включая коридоры для парной игры), основная задача – сыграть навывлет. Игра, к примеру, до 5 очков. То же ударом слева.

2. Плоская подача с фиксированием места приземления мяча в метрах от задней линии, 10 попыток по четыре подачи каждая.

3. подача с комбинированным вращением. Отскок мяча должен быть у задней линии на высоте головы принимающего игрока. Серия может включать 3×20 подач.

4. Смеш в прыжке. Игрок находится у сетки в момент посылы свечи. Отбегая, достает мяч у задней линии.

5. То же, как и в упр. 4, но в комбинации с работой над скоростью и координацией: после каждого смеха – возвратиться к сетке и коснуться ее ракеткой.

6. Тренер играет кручеными полусвечами, игрок отвечает сильными ударами в высокой точке.

Быстрота. Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Очень важна быстрота реакции на мяч. Чтобы совершенствовать ее, нужно затруднять зрительное восприятие. Здесь уместны мячи, сливающиеся по цвету с окраской помещения, темные очки или очки с ограниченным полем зрения. Большую пользу приносит использование маленьких мячей.

1. Игроки (3-4 чел.) стоят в левом углу площадки, тренер адресует каждому по 2 мяча: первый разыгрывается в центре корта, второй – по диагонали, игрок отражает мячи ударом справа, в первом случае – длинным, плоским, во втором – крученым, остропассированным.

2. То же, но под ударом слева. Игроки выбегают в центр площадки для выполнения удара из правого угла площадки;

3. Из левого угла площадки игроки стараются достать укороченный мяч, который был сыгран под удар справа;

4. Как и в упр. 3, но после укороченного удара справа тренер отвечает ударом слева. Игрок, к примеру, может решать такую задачу: первый раз сыграть вдоль линии, второй – ответить контратакующим укороченным ударом.

5. К упр. 4 можно добавить свечу, которая будет отражена после отскока.

6. Игра различными видами ударов значительной интенсивности. Тренер подает мячи различной длины, направления, вращения. Игрок в непрерывном движении старается достать каждый мяч и отбить его в

определенное место площадки, отмеченное мишенью. Помимо скорости передвижений тренируется быстрота реакции, выносливость, координация.

7. Тренер подает мячи в правый угол площадки. Игрок из середины площадки добегают до корта и после удара справа (требуемого направления и вращения) возвращается в середину, где должен коснуться ракеткой отметки места подачи. Серия состоит из 10 ударов: то же и для удара слева.

8. Игра в тройках на задней линии. Например, двое играют только по линии, их противник только – кроссом.

9. То же, но более интенсивно: один из игроков направляет мяч по линии, а другой его напарник находится у сетки, он отражает ответные удары. После серии ударов (2-3 мин) игроки меняются местами.

Прыгучесть. В игровой теннисной деятельности это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в



прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление её и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

- выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени;
- разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево;
- осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);
- необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Ловкость. Основные направления развития ловкости следующие:

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;
- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;
- введение и усиление действия фактора неожиданности;
- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

Гибкость. Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела теннисиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. Основным методом развития гибкости – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях.

1. Игра одновременно двумя мячами.
2. Комбинация ударов с задней линии и укороченного, направленного в неожиданное место.
3. Прием подачи с лета или выполнение подачи от линии хавкорта.
4. Игра “два против одного”:
  - двое у сетки, один обводит свечой;
  - двое у задней линии, один у сетки играет с лета и смешем;
  - все у сетки – обмен ударами с лета по заданным направлениям;
  - то же, но направления произвольные.
5. Два игрока на задней линии играют кроссом, с каждым ударом приближаясь на шаг к сетке, и играют с лета (кроме ввода мяча в игру);
6. Игроки А и В каждый со своей половины площадки подают с руки мячи попеременно вдоль линии, игрок С достает мячи и ударами с лета в заданном направлении возвращает их.
7. Подача с выходом к сетке, тренер возвращает мяч заранее оговоренным ударом; неожиданным ударом; включая свечу.
8. Игрок находится на линии подачи. Сыграв с лета справа, игрок поворачивается на 360° и играет с лета слева, затем опять поворот на 360° и т. д.

Выносливость. Анализируя двигательную деятельность теннисиста, надо отметить такие её особенности, как умеренный объем нагрузки, переменчивость состава действий в условиях неопределенной смены ситуации, широкое варьирование степени усилий, нестандартное чередование фаз усилий и отдыха, высокая интенсивность усилий в решающие игровые моменты, большое эмоциональное напряжение. Все это во многом определяет характер требований, предъявляемых к выносливости теннисиста.

1. «Восьмерка»:

-в парах (оба игрока находятся на задней линии);

-в тройках (против двоих у задней линии, у линии подачи);

2. Тренер подает мячи различными способами (игра до утомления).

3. «Веер»: тренер подает мячи, а игрок первый удар производит после старта из центра площадки в правый угол ударом справа; второй – после перемещения в левый угол ударом слева; третий – удар с лета справа с линии хавкорта, четвертый – удар слета слева. Повторить 1-2-3-4

### **3.3. Психологическая подготовка.**

Воспитывая у занимающихся способность к достижению максимальных результатов на соревнованиях, тренер должен помнить, что наибольшую пользу приносят соревнования с равными соперниками, где успех достигаем в тяжелой борьбе. Победы над слабыми соперниками менее ценны, так как они подчас приводят к переоценке своих способностей, зазнайству и т. п.

Плохо влияют на психику теннисиста и частые поражения в соревнованиях с более сильными спортсменами. В тех случаях, когда избежать встреч с явно превосходящими соперниками не удастся, рекомендуется давать игрокам различные задания, устанавливая фору и т. д. В то же время всякая победа в соревновании воспитывает чувство уверенности, а тем самым возрастает и класс игры теннисиста.

Тренер всегда должен следить за своими воспитанниками и ни в коем случае не допускать появления у них вместо уверенности самоуверенности и вслед за этим зазнайства. Зазнайство сразу же ослабляет тренировочный и жизненный режим, происходит недооценка трудностей, ослабление волевой и психологической подготовки, и, как правило, спортсмен терпит поражения в соревнованиях.

Тренер в процессе тренировки должен детально познакомить своих учеников с подготовкой к соревнованиям. Если противник для теннисиста не представляет загадки, необходимо продумать все тонкости его техники, тактическую манеру его игры, припомнить его игры с другими соперниками. Нужно вспомнить и о том, какие он предпочитает моменты для решающих ударов (например, больше играет с лёту или ударами с задней линии и т. п.).

Но, обсудив план игры, ни в коем случае не нужно все время думать о предстоящем матче, иначе можно «перегореть» до его начала.

Чтобы отвлечься от таких размышлений, дать отдых своим нервам, нужно сходить вечером в кино, в театр, на концерт, почитать интересную книгу.

В арсенал психологической подготовки включаются также питание и сон. Хороший крепкий сон – лучшее средство отдыха. Когда перед соревнованием плохо спишь, то наутро ждет тебя угнетенное, вялое состояние, и в результате плохая игра.

Очень часто, когда теннисист имеет возможность выиграть решающий мяч, он напрягается и в результате промахивается. Как правило, сам юный теннисист не отдает себе отчета в этих ошибках, и поэтому задача тренера – научить ученика, во-первых, умению расслабляться, а, во-вторых, психологически воздействуя на него, добиваться устойчивой ненапряженной игры.

### **3.4. Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

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

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим

направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. 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.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

### **3.5. Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### **3.5.1 Принципы спортивной тренировки**

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### **3.5.2 Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### **3.5.3 Методы спортивной тренировки**

• **Общепедагогические:**

словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

• **Практические:**

метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки (Таблица № 4).

Таблица № 4

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки

Нормативы ОФП и СФП по теннису на этап начальной подготовки

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
СО	Бег 20 м (с)	4,7	4,75	4,8	4,85	4,9	4,9	4,95	5,0	5,05	5,1
	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	105	150	140	130	120	100
	Челночный бег 4 х 8 м (с)	10,5	11,0	11,5	12,0	15	10,5	11,0	11,5	12,0	15
	Метание теннисного мяча (м)	20	18	16	14	12	16	15	14	13	12
	Прыжки на скакалке (1 мин.)	160	150	140	130	120	160	150	140	130	120
	Сгибание разгибание рук в положении лёжа	25	21	19	17	15	20	16	14	12	10

Результаты выполнения тестов для детей 6 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта теннис.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников и интернет ресурсов

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М., 2009. – 137 с.
2. Теннис / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. – Спб., 2008. – 216 с.
3. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. – Спб., 2010. – 161 с.
4. Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://opentennis.ru/trening.php> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" [Электронный ресурс] - [http://base.garant.ru/70731954/#block\\_1000#ixzz3QkdXLIRo](http://base.garant.ru/70731954/#block_1000#ixzz3QkdXLIRo) (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
6. Соревнования и психологическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://www.offsport.ru/tennis/sorevnovaniya-i-psihologicheskaya-podgotovka.shtml/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
7. Физическая подготовка в теннисе [Электронный ресурс] - [http://fta-russia.ru/index/opf\\_tennis/0-206](http://fta-russia.ru/index/opf_tennis/0-206) (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
8. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://ugra-tennis.ru/intersnoe/344-fiz-pogotovka> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
9. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
10. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)