

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта**

Принято на
Педагогическом совете
протокол № 1 от «15» 09, 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор С.И. Б. БОУ ДОД ГДЮЦФКиС

А. В. Максимов
А. В. Максимов

_____ 2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС»**

Срок реализации программы: до 10 лет

Санкт-Петербург

2014

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 2
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	стр. 5
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 7
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 27
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр. 35

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта теннис

Теннис сегодня является одним из самых популярных и быстро развивающихся видов спорта в мире. Являясь игровым видом спорта теннис наилучшим образом сочетает в себе развитие интеллектуальных способностей, воспитание характера на фоне гармоничного развития физического потенциала, приобщает детей с раннего возраста в интересной и доступной форме к основам спортивной подготовки.

Особенности многолетней спортивной подготовки, особенности соревновательной деятельности в теннисе требуют проявления всех физических и функциональных способностей, высокой концентрации внимания в течении длительного времени, волевых качеств спортсмена. Жесткая конкуренция, длительный период соревновательной практики, необходимость ежедневно, в случае победы, вести борьбу в течении 5-6 дней подряд с перерывом в 1-2 дня на 3-х – 4-х следующих друг за другом турнирах, позволяет утверждать, что нет полных аналогов теннису ни в каких других видах спорта. Подготовка теннисиста, способного вести игру на высоком уровне мастерства процесс сложный и длительный, занимающий как показывает опыт 8-10 лет.

1.2. Структура системы подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

В спортивной организации реализуются 3 этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет

Периоды спортивной подготовки теннисистов, минимальный возраст зачисления, наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки:

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальный режим тренировочной нагрузки (в неделю)
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	до года	7	15-30	6
	свыше года		14-28	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	9	10-15	12
	свыше двух лет		8-13	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	14	6-9	24
	свыше года		5-8	28

1.2.1 Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки в учебные группы принимаются дети в возрасте 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом. Отбор в группы начальной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительных тестов. При положительных результатах выполнения ежегодных переводных нормативов продолжительность обучения на этапе начальной подготовки составляет 3 (три) года. Обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку, но не выполнившие предъявляемые Программой требования, могут быть оставлены на повторный год обучения, по решению Тренерского совета.

1.2.2 Тренировочный этап

Этап состоит из двух периодов:

- период базовой подготовки (2 года обучения);
- период спортивной специализации (3 года обучения).

На период базовой подготовки тренировочного этапа на конкурсной основе по результатам сдачи переводных экзаменов, зачисляются здоровые не имеющие медицинских противопоказаний обучающиеся (заключение врачебно-физкультурного диспансера), успешно окончившие этап начальной подготовки.

На период спортивной специализации тренировочного этапа на конкурсной основе по результатам сдачи переводных экзаменов, зачисляются здоровые не имеющие медицинских противопоказаний обучающиеся (заключение врачебно-физкультурного диспансера), выполнившие (подтвердившие) требования ЕВСК к нормативу спортивного разряда согласно Таблице №7.

Также на тренировочный этап, при наличии мест, могут быть зачислены спортсмены, проходившие обучение на этапе начальной подготовки в других образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности, удовлетворяющие критериям отбора на тренировочный этап, и успешно сдавшие вступительное тестирование. Обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку, но не выполнившие предъявляемые Программой требования, могут быть оставлены на повторный год обучения, по решению Тренерского совета.

На тренировочном этапе для проведения занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку может привлекаться дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по ОФП и СФП с нагрузкой 8 часов в неделю, при условии его одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

1.2.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, допущенные к занятиям врачебно-физкультурным диспансером, выполнившие (подтвердившие) требования ЕВСК к нормативу спортивного разряда «кандидат в мастера спорта РФ» при условии сдачи ими переводных нормативов, установленных Программой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства для проведения занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку может привлекаться дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по ОФП и СФП с нагрузкой 16 часов в неделю, при условии его одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

1.3. Режим и формы тренировочного процесса

Тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе Программы и учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Основными формами тренировочного процесса в отделении тенниса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия для каждого этапа подготовки;
- работа по индивидуальным планам (на этапах ССМ);
- тренировочные сборы по плану принятому Тренерским советом и утвержденному Директором;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях по плану спортивных мероприятий;
- участие в официальных соревнованиях, в том числе в соревнованиях Российского Теннисного Тура;
- инструкторская и судейская практика по плану спортивных мероприятий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.4. Наполняемость групп, тренировочная нагрузка и наличие спортивных разрядов при зачислении

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст зачисления (лет)*	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования к выполнению разрядов
1	2	3	4	5	6
Начальной подготовки	Первый год	7	15	6	--
	Второй год	8	14	9	--
	Третий год	9	14	9	--
Тренировочный	Первый год	10	10	12	--
	Второй год	11	10	12	3 юн-2 юн
	Третий год	12	8	18	1 юн
	Четвертый год	13	8	18	III-II
	Пятый год	14	8	18	I
Совершенствования спортивного мастерства	До года	15	6	24	КМС
	Свыше года	16	5	28	

*Примечание: Возраст обучающегося определяется по году рождения

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1. Примерный годовой учебный план

№	Содержание занятия	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I	Теоретическая, психологическая подготовка									
	Физическая культура и спорт	1								
	Оборудование и инвентарь	1			1					
	Физические качества и физическая подготовка	1	1			1				
	Профилактика травматизма в теннисе	1	1	1				1	1	1
	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена		1	1	1					
	История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса		1		1	1	1	1	1	1
	Структура спортивной тренировки			1						
	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1		1	1	1	1
	Техника и тактика игры на счет (ведения матча)					2	2	2	1	1
	Психологическая подготовка к соревнованиям					1	1	1	1	1
	Строение и функции организма							1	1	1
	Требования ЕВСК для присвоения спортивных разрядов						1		1	1
	Правила игры в теннис. Структура соревнований	1	4	4	4	2	2	2	2	2
	Анализ соревнований	1	1	1	4	7	8	9	11	15
	Итого:	6	9	9	12	14	16	18	20	24
II	Физическая подготовка	104	141	141	126	118	102	146	164	246
III	Техническая подготовка	100	170	170	252	250	400	400	400	440
IV	Тактическая подготовка	54	79	70	131	131	255	255	255	387
V	Инструкторская и судейская практика			9	12	16	18			
VI	Соревнования и игры внутри группы	6	9	9	12	16	18			
VII	Контрольные и переводные нормативы	6	6	6	7	7	9	9	9	7
VIII	Самостоятельная работа	36	54	54	72	72	108	108	108	144
	Всего:	312	468	468	624	624	936	936	936	1248

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	весь период
1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка (%)	34	24	14	12	12
Специальная физическая подготовка (%)	18	22	22	24	24
Техническая подготовка (%)	36	40	46	46	40
Тактическая подготовка (%)	6	8	10	10	14
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	6	8	8	10

2.3. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Продолжительность сборов (количество дней)			Число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Подготовка к первенствам и Чемпионатам России	--	14	18	Определяется Тренерским советом
1.2.	Подготовка к всероссийским соревнованиям, включенным в ЕКП	--	14	18	
1.2.	Подготовка к официальным соревнованиям субъекта РФ	--	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Сборы для комплексного медицинского обследования	--	До 5 дней, два раза в год	До 5 дней, два раза в год	По плану медицинского обследования
2.2.	Сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд	До 21 дня подряд, два раза в год	--	Определяется Тренерским советом

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - педагогический процесс овладения знаниями об основных этапах развития отечественного и мирового тенниса, базисных понятиях о физической культуре и спорте, спортивной тренировке и связанных с ними понятиях.

НП-1 (7 лет)

1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство.
2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества.
3. Оборудование и инвентарь для занятий.
4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, «заминка», правильная экипировка.
5. Анализ соревнований.
6. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме;
 - счет в сете;
 - счет в матче.

НП-2 (7-8 лет)

1. Гигиена и закаливание: необходимость для спортсмена и их формы.
2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества теннисиста.
3. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах: действия травмированного и его тренера;
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема», Кубок Дэвиса, Кубок Федерации и Олимпийские игры: правильные названия, периодичность и места проведения.
5. Анализ соревнований.
6. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме при счете «ровно»;
 - счет в гейме «тай-брейк»;
 - терминология ведения счета в гейме и сете;
 - очередность подачи в матче.

НП-3 (8-9 лет)

1. Питание и режим спортсмена.
2. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания.
3. Врачебный контроль и самоконтроль: медицинское обследование в ГВФД, его смысл и влияние на подготовку спортсмена.
4. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжения, ушибы;
5. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.
6. Анализ соревнований.
7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - смена сторон в сете и матче;
 - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами;
 - правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.

УТ-1 (9-10 лет)

1. Питание и режим спортсмена на соревнованиях.
2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка к матчу.
3. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, АТР, WTA, ТЕ).
5. Анализ соревнований.
6. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - корт (размеры);
 - постоянные принадлежности корта;
 - правильные удары (все случаи);
 - подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

УТ-2 (10-11 лет)

1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде.
2. Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч, влияние на противника входе матча.
3. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.
5. Анализ соревнований.
6. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - зашаг;
 - ошибки при подаче;
 - когда подавать и принимать;
 - переигрывание подачи;
 - очередность приема и подачи в парной игре;
 - регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.

УТ-3 (11-12 лет)

1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде.
2. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
3. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм, понятие «спортивной формы».
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.
5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до КМС РФ).
6. Анализ соревнований.
7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - переигрывание очка;
 - проигрыш очка;
 - непрерывность игры;

- подсказки игроку;
- вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;
- роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.

УТ-4 (12-13 лет)

1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие – физических характеристик ударных движений в теннисе.
2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к серьезным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.
3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «Большого Шлема», годы побед сборных команд РФ в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации (основные члены команд).
5. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном парном разряде.
6. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
7. Анализ соревнований.
8. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - все вопросы для 12 лет +
 - помеха;
 - права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

УТ-5, ССМ (13-14 лет и старше)

1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие – физических характеристик ударных движений в теннисе.
2. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма: обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры предупреждения таких ситуаций.
3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявки отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах;
5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМСРФ и звания МС РФ.
6. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.
7. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
8. Анализ соревнований.
9. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - все вопросы для 13 лет +
 - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);

- форма игроков;
- перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

3.2. Физическая подготовка

Степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений спортсмена. Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие *физические качества*.

Быстрота реакции, сложная. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции

на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать правильно ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Выбрав вариант удара, спортсмену необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде чем приступать к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки – укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям на начальном этапе дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений.

Координационные способности (ловкость). Это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий игры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Выносливость – это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Примерные упражнения для воспитания физических качеств

• Примерные 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 полу приседе, 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;

• Примерные 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 с обручем;
- 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.

• Примерные 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.

• **Примерные 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 сведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

• **Примерные 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;

• **Примерные 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,верху, 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.

• **Примерные 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, хоккей;

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 на тренировочном этапе и старше:

• **Примерные 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.

• **Примерные 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 полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

• **Примерные 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).

• **Примерные 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, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- 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.

Для разных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

3.3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена 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;
- полу западная, 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 *полу западной* 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 полу западной 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 слета.

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.

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.

Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2
I. Удары с отскока (слева/справа)					
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в высокой точке внутри корта			+		
<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			+		
<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				+	
II. Удары с лета (слева/справа)					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) укороченный удар				+	
III. Удары над головой					
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					+
IV. Подача					
<i>1. В первое и второе положение (попадание)</i>					
а) резаная	+				
б) плоская		+			
в) крученая			+		
<i>2. В первое и второе положение (по направлениям)</i>					
а) резаная			+		
б) плоская				+	
в) крученая					+

3.3.1. Изучение и закрепление техники и тактики игры (на этапах начальной подготовки красный, оранжевый и зеленый уровни)

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.

• 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 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, на теннисном корте. Подача 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 слета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, («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 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 - «смеш» с места с лета

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

а) 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 не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером);

б) на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

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.



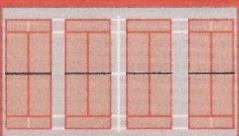





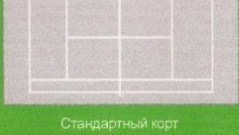



Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся. Для выполнения этих упражнений необходимо привлекать спарринг партнеров из числа обучающихся на более поздних этапах подготовки.

Весь процесс обучения и закрепления технико-тактических действий в период начальной подготовки необходимо проводить в соответствии с программой 10s разработанной и утвержденной Международной федерацией тенниса. Используется система ступенчатого развития (красный, оранжевый и зеленый уровни), которая позволяет детям прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнования. В процессе совершенствования изменяются размеры корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда ребенок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей.

Важным этапом закрепления технико-тактических действий в период начальной подготовки являются внутригрупповые, межгрупповые упражнения в соревновательном

режиме, турниры «выходного дня» и другие мероприятия в соответствии с программой 10s разработанной и утвержденной Международной федерацией тенниса.

Схема уровней в период начальной подготовки:

УРОВЕНЬ	ВОЗ-РАСТ	МЯЧ	КОРТ	РАКЕТКА (зависит от комплекции игрока)	ВАРИАНТЫ ВЕДЕНИЯ СЧЕТА	ОПИСАНИЕ УРОВНЯ
	5-8 лет	 (Войлочный или поролоновый) на 75% медленнее желтого мяча	 11-12m x 5-6m Высота сетки: 80-83.8cm	17-23" (43-58 cm)*	1 тай-брейк до 7 или 10 Матч из 3-х тай-брейков до 7 1 короткий сет до 4-х *матчи на время*	Красный корт, облегченные мячи, самый маленький корт и короткие ракетки, возможность играть на счет с первого занятия. Лучше начинать с азарком командных матчей. Это позволит овладеть правильной техникой ударов и использовать тактику реальной игры с самого первого занятия.
	8-10 лет	 50% медленнее желтого мяча	 18m x 6.5-8.23m высота сетки: 80-91cm	23-25" (58-63 cm)*	Матч из 3-х тай-брейков до 7 1 короткий сет до 4-х	Игроки переходят на больший корт, который соответствует возрастным параметрам тела. Мяч летит быстрее, но по-прежнему сохраняется оптимальная зона удара и возможность для разносторонних тактических действий. Матчи становятся длиннее, возможно использовать командные и личные системы соревнований.
	9-10 лет	 25% медленнее желтого мяча	 Стандартный корт	25-26" (63-66 cm)*	1 короткий сет до 4-х Матч из 3-х коротких сетов до 4-х (вместо 3-го сета - тай-брейк)	Мяч летит быстрее оранжевого, но по-прежнему медленно и низко отскакивает. Игроки, имеющие опыт предыдущих уровней продолжают совершенствовать технико-тактические навыки. Матчи длительнее. Применимы индивидуальные и командные системы соревнований.
	11 лет и старше	 Желтый мяч	 Стандартный корт	26-29" (66-73.7cm)*	Любая система счета, соответствующая Правилам Тенниса	Пройдя все уровни тенниса: Красный, Желтый и Оранжевый, игроки будут готовы играть в стандартных условиях.

3.3.2. Совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования)

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

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.

• **Подача**

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 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 от бегании 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).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций:

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся. Для выполнения этих упражнений необходимо привлекать спарринг партнеров из числа обучающихся на более поздних этапах подготовки или спортсменов высокого уровня, проходящих или закончивших обучение в других образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

3.3.3. Принципы тактического построения игры

Техническая и тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

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

во владении 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 имеет 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 групп и отдельных учащихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности обучающихся.

3.4. Максимальный объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	весь период
1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6-8
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624

3.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся

к роли помощника тренера-преподавателя, а также овладение практикой судейства в рамках тренировочного процесса. Вопросы инструкторской и судейской практики изучаются на тренировочном этапе обучения.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление (в рамках теоретической подготовки) о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства обучающимися групп

начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения и тренировочного этапа осуществляется в рамках тренировочных занятий в процессе судейства соревнований и игр (матчей) внутри группы.

Обучающиеся также должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части, заключительной части, уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой обучающихся. Подвижные игры – одна из составных частей тренировочного занятия, которую так же может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его ученика.

3.6. Соревновательная деятельность

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на всех этапах подготовки предусматривается участие обучающихся в различных соревнованиях: внутри группы, внутри школы, турниры выходного дня, официальные турниры Российского теннисного тура (таблица 5).

Уже во второй половине учебного года учащиеся групп начальной подготовки 1-го года обучения (красный уровень) овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для обучающихся групп начальной подготовки 1-го года обучения (красный уровень) рекомендуется проведение еженедельных соревнований внутри группы и ежемесячных соревнований внутри школы. Такие соревнования развивают интерес к игре в теннис, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом обучения и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество и виды соревнований внутри группы увеличиваются. В группах начальной подготовки 2-го года обучения (оранжевый уровень) и 3-го года обучения (зеленый уровень) предлагается в течение учебного года проводить соревнования с различными системами счета и подведения итогов в рамках «Турнира выходного дня», что помогает приобрести определенный соревновательный опыт, позволяющий подготовиться к участию в официальных теннисных турнирах. Тренерам-преподавателям для подготовки данных обучающихся к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку. В игровой практике соревнований внутри группы, обучающиеся знакомятся с игрой не только в одиночном, но и в парных разрядах, а также, с различными системами организации соревнований (круговая, олимпийская и т.д.). Начиная с групп начальной подготовки 3-го года обучения (зеленый уровень), соревнования внутри группы проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры в теннис и регламента соревнований.

В учебно-тренировочных группах 1-го года обучения спортсмены начинают принимать участие в официальных соревнованиях Российского теннисного тура. Эти соревнования направлены на оттачивание своего игрового мастерства, поиск и совершенствование индивидуального стиля игры, а также позволяют обучающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу.

В системе четко ранжированных официальных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть **главными**,

другие – **отборочными**, третьи – **контрольными**, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки обучающихся и планировании их соревновательной деятельности.

К 14-15 годам мастерство обучающихся должно быть на уровне, отвечающем требованиям этапа спортивного совершенствования. Работа с обучающимися этого возраста еще более индивидуализируется. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в теннис и регламенту соревнований, что позволяет обучающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

3.6.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	6
Внутригрупповые	16-20	18-24	--	--	--
Внутри школьные	6-8	16-20	--	--	--
Контрольные	--	4	8	8	4
Отборочные	--	--	4	4	12
Основные	--	--	2	6	6

3.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью тренировочного процесса на всех этапах обучения.

Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки, психологической подготовки и общего воспитания. При этом выделения отдельных часов в учебном плане для ведения психологической подготовки и воспитательной работы не производится. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В.Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающегося, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

3.8. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса. Успешность воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать их поведение и помогать в решении личных проблем. Существенное значение имеет самовоспитание обучающегося, т.е. его осознанная деятельность, направленная на совершенствование своей личности. Ведение личных дневников должно приучать обучающихся к самоанализу, самооценке выступлений в соревнованиях, работы на тренировках, определению качеств, над которыми необходимо работать. Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера-преподавателя. К таким качествам относятся: целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение теннисных вечеров, чествование победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением лучших, совместное празднование дней рождений и т.д.

Повседневное проведение разминки в тренировочных занятиях позволяет тренеру приучить спортсменов к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение обучающимся самостоятельно. Очень важно научить обучающихся умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и уметь их исправлять.

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Подведение итогов реализации Программы осуществляется в форме переводных экзаменов, включающих в себя:

- тестирование физической подготовки (ФП) (Таблица 1,2);
- тестирование технической и тактической подготовки (ТТП) по итогам освоения изучаемого курса (Таблица 7,8);
- оценка выполнения нормативных требований к спортивным разрядам (Таблица 3);
- тестирование теоретической подготовленности (ТП) по итогам освоения изучаемого курса (Таблица 4).

Порядок проведения контрольно-переводных экзаменов и комплектование групп определяется соответствующим локальным нормативным документом, утверждаемым Директором образовательного учреждения.

4.1. Программа тестирования спортивной подготовки

Контрольные упражнения к тестированию физической подготовки

Таблица 1

8	Контрольные упражнения (тесты)	Развиваемое физическое качество
1	<u>Бег 30 м (20 м).</u> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.	Скоростные способности
2	<u>Челночный бег.</u> 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. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.	Скоростная выносливость
3	<u>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</u> 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. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения.	Скоростно-силовые качества
4	<u>Прыжок вверх с места толчком двух ног.</u> Учащийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому учащемуся дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол в сантиметрах.	Скоростно-силовые качества
5	<u>Наклон вперед с возвышения.</u> Учащийся выполняет наклон вперед с устойчивого возвышения, не сгибая ноги в коленях. Измеряется расстояние от верха возвышения до кончиков пальцев (кисти касаются возвышения (+), кисти ниже возвышения, кисти ниже на ½ ладони, кисти ниже возвышения на всю длину до запястья)	Гибкость

**Нормативные требования
к тестированию физической подготовки**

Таблица 2

Возраст	Оценка	Упражнения				
		Бег, сек	Челночный бег, сек.	Прыжок вверх, см	Прыжок в длину толчком двух ног, м	Наклон вперед с возвышения
		20 м	4 x 8 м.			
Мальчики						
7	---	4,9	15,0	18	1,05	+
8	Отлично	3,9	10,0	22	1,40	+
	Хорошо	4,2	11,5	20	1,30	+
	Удовлет.	4,5	13,0	18	1,20	+
9	Отлично	3,4	10,0	25	1,50	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)
	Хорошо	3,9	11,0	22	1,40	кисти ниже возвышения
	Удовлет.	4,2	12,5	20	1,30	кисти касаются возвышения
Девочки						
7	---	5,1	15,0	15	1,00	+
8	Отлично	4,1	10,0	22	1,40	+
	Хорошо	4,4	11,5	20	1,30	+
	Удовлет.	4,7	13,0	18	1,20	+
9	Отлично	3,3	10,0	25	1,50	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)
	Хорошо	3,7	11,0	22	1,40	кисти ниже возвышения
	Удовлет.	3,9	12,5	20	1,30	кисти касаются возвышения
Возраст	Оценка	Упражнения				
		Бег, сек	Челночный бег, сек.	Прыжок вверх, см	Прыжок в длину толчком двух ног, м	Наклон вперед с возвышения
		30 м	6 x 8 м.			
Мальчики						
10	Отлично	5,10	14,60	36	1,85	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)
	Хорошо	5,40	15,00	32	1,70	кисти ниже возвышения
	Удовлет.	5,70	15,40	28	1,55	кисти касаются возвышения
11	Отлично	4,80	14,10	39	1,95	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)

	Хорошо	5,10	14,50	35	1,80	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,40	14,90	31	1,65	кисти ниже возвышения
12	Отлично	4,70	13,60	42	2,05	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	5,00	14,00	38	1,90	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,30	14,40	34	1,75	кисти ниже возвышения
13	Отлично	4,60	13,10	45	2,15	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	4,90	13,50	41	2,00	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,20	13,90	37	1,85	кисти ниже возвышения
14	Отлично	4,50	12,90	48	2,25	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	4,60	13,30	44	2,10	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	4,70	13,70	40	1,95	кисти ниже возвышения
15 и старше	Отлично	4,30	12,70	51	2,35	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	4,45	13,10	47	2,20	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	4,55	13,50	43	2,05	кисти ниже возвышения
Девочки						
10	Отлично	5,20	14,80	35	1,80	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Хорошо	5,50	15,20	31	1,65	кисти ниже возвышения
	Удовлет.	5,80	15,60	27	1,50	кисти касаются возвышения
11	Отлично	5,00	14,30	37	1,90	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	5,30	14,70	33	1,75	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,60	15,10	29	1,60	кисти ниже возвышения
12	Отлично	4,80	13,80	39	2,00	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	5,10	14,20	35	1,85	кисти ниже возвышения на $\frac{1}{2}$ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,40	14,60	31	1,70	кисти ниже возвышения

13	Отлично	4,70	13,30	41	2,10	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	5,00	13,70	37	1,95	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,30	14,10	33	1,80	кисти ниже возвышения
14	Отлично	4,65	13,10	43	2,15	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	4,95	13,50	39	2,00	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,25	13,90	35	1,85	кисти ниже возвышения
15 и старше	Отлично	4,60	12,90	45	2,20	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)
	Хорошо	4,90	13,30	41	2,05	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)
	Удовлет.	5,20	13,70	37	1,90	кисти ниже возвышения

**Нормативные требования
к тестированию технической и тактической подготовки**

Таблица 3

Группа	Упражнения	Количество ударов в корт	Дополнительные требования
НП-2	Контрольный комплекс 1	≥ 5	---
	Контрольный комплекс 2 (красный уровень)		
НП-3	Контрольный комплекс 1	≥ 10	---
	Контрольный комплекс 2 (оранжевый уровень)		
УТ-1	Контрольный комплекс 1	≥ 10	---
	Контрольный комплекс 2 (зеленый уровень)		
УТ-2	Контрольный комплекс 1	≥ 10	Выполнение норматива III юн. или II юн. разряда
	Контрольный комплекс 2		
УТ-3	Контрольный комплекс 2	Отлично – ≥ 15 Хорошо – 10-14 Удовлет. – 7-9	Выполнение норматива I юн. разряда
	Контрольный комплекс 3		
	Контрольный комплекс 4		

		Удовлет. – 2-3	
УТ-4	Контрольный комплекс 3	Отлично – ≥ 25 Хорошо – 18-24 Удовлет. – 15-17	Выполнение норматива III и II разряда
	Контрольный комплекс 4 Контрольный комплекс 5	Отлично – ≥ 10 Хорошо – 8-9 Удовлет. – 5-7	
УТ-5	Контрольный комплекс 4 Контрольный комплекс 5	Отлично – ≥ 15 Хорошо – 10-14 Удовлет. – 7-9	Выполнение норматива I разряда, КМС
ССМ	Контрольный комплекс 4 Контрольный комплекс 5	≥ 15	Наличие спортивного разряда КМС

Контрольные комплексы к тестированию технической и тактической подготовки

Таблица 8

Контрольный комплекс 1	Контрольный комплекс 2
<p>Удары с отскока.</p> <p>1. Экзаменуемый отвечает слева, справа по линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плоским ударом, - крученым ударом (оранжевый уровень и выше), <p>2. Экзаменуемый отвечает слева, справа по диагонали:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плоским ударом, - крученым ударом (оранжевый уровень и выше), 	<p>Удары с лета, выполняются «восьмеркой».</p> <p>1. Экзаменуемый отвечает по линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - резаными, - кручеными (оранжевый уровень и выше). <p>2. Экзаменуемый отвечает по диагонали:</p> <ul style="list-style-type: none"> - резаными, - кручеными (оранжевый уровень и выше).
<p>Подача.</p> <p>Выполняется по 10 подач.</p> <ul style="list-style-type: none"> - в первое поле, - во второе поле. <p>Отлично 10, хорошо 8-9, удовлетворительно 7.</p>	<p>Подача.</p> <p>Выполняется по 10 сильных подач.</p> <ul style="list-style-type: none"> - в первое поле, - во второе поле. <p>Отлично 10, хорошо 8-9, удовлетворительно 7.</p>
Контрольный комплекс 3	Контрольный комплекс 4
<p>Упражнение «треугольник».</p> <p>1. Партнер играет с лета, экзаменуемый с отскока направляя мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слева и справа налево, - слева налево и направо, - справа и слева направо, - справа налево и направо. <p>2. Оба играют с отскока, экзаменуемый направляет мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слева и справа налево, - слева налево и направо, - справа и слева направо, - справа налево и направо. 	<p>Экзаменуемый играет против двух партнеров.</p> <p>1. Партнеры играют с лета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слева и справа по линиям, - слева и справа по диагоналям. <p>2. Партнеры играют с лета, экзаменуемый с отскока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слева и справа по линиям крученым и резаным, - слева и справа по диагоналям крученым и резаным.

<p>3. Партнер играет с отскока, экзаменуемый с лета направляя мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слева и справа налево, - слева налево и направо, - справа и слева направо, - справа налево и направо. 	<p>3. Партнеры играют с отскока, экзаменуемый с лета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слева и справа по линиям, - слева и справа по диагоналям.
---	--

Контрольный комплекс 5
<p>Упражнение «восьмерка».</p> <p>Оба партнера играют с лета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по линиям, - по диагоналям. <p>2. Партнер играет с лета, экзаменуемый с отскока (и наоборот):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по линиям, - по диагоналям. <p>3. Оба партнера играют с отскока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по линиям, - по диагоналям.

В выполнении удара оценивается 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.

Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

Важные моменты при оценке техники выполнения ударов при тестировании технической и тактической подготовки на этапах начальной подготовки:

1. Красный уровень:
 - большинство мячей играет на высоте в промежутке от груди до колена;
 - только удары слета и подача выполняются на уровне плеча;
 - плавный переход от замаха к выносу ракетки в мяч при ударах справа и слева;
 - вращение плеч помогает при выполнении ударов.

2. Оранжевый уровень:
 - в основном удары выполняются в динамике с переносом веса тела (используя и правую, и левую ногу для толчка);
 - в основном полуоткрытая и открытая стойка при выполнении ударов;
 - ускорение полета мяча и придание ему вращения при ударах с отскока;
 - активное использование вращения плеч при ударах с отскока;
 - выполнение резаной подачи, точка удара над головой;
 - удары слета на разной высоте.

3. Зеленый уровень:
 - играть некоторые мячи с весом тела на «задней» ноге при движении назад;
 - играть из всех положений на корте;

- играть некоторые мячи в высокой точке (выше плеча);
- выполнять подачу с выпрыгиванием в мяч.

**Нормативные требования
к тестированию теоретической подготовки**

Таблица 4

Группа	Кол-во вопросов по теории	Кол-во вопросов по правилам тенниса	Общее кол-во вопросов	Минимальное кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
НП-1	2	2	4	2	1
НП-2	3	3	6	3	0,7
НП-3	4	4	8	4	0,5
УТ-1	5	5	10	5	0,4
УТ-2	6	6	12	6	0,35
УТ-3	6	6	12	8	0,3
УТ-4	6	6	12	10	0,3
УТ-5	8	8	16	10	0,35
ССМ-1	8	8	16	12	0,3
ССМ-2	8	8	16	12	0,3
ССМ-3	8	8	16	14	0,3

Примечание: оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов обучающийся получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы

1. Голенко В.А., Скородумова А.П. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту). – М.: Советский спорт, 2007.
2. Всеволодов И.В. Тестирование подготовленности теннисиста: учебно-методическое пособие. Федерация тенниса России. – М.: Советский спорт, 2013.
3. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007.
4. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Эксмо, 2003.
5. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. СПб, 2010.
6. Иванова Г.П. Биомеханика тенниса. – СПб, 2008.
7. Сав.С. Теннис: техника и тактические приемы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
8. Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены. – М.: Советский спорт, 2010.
9. Гущин В.И., Шевченко О.И., Виноходова А.Г. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов (методические рекомендации) – М.: ГНЦ РФ ИМВП РАН, 2006.
10. Tilmanis Gundars. Group tennis drills for competitive players. International tennis federation.
11. Reid Machar, Quinn Ann, Crespo Miguel. Strength and conditioning for tennis. International tennis federation.
12. «Tennis 10s» Official programme of The International Tennis Federation.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Федерации тенниса России: www.tennis-russia.ru
2. Сайт Федерации тенниса Санкт-Петербурга: www.tennisfed.spb.ru
3. Сайт Министерства спорта РФ: www.minsport.gov.ru
4. Сайт Комитета по физической культуре СПб: kfis.spb.ru
5. Сайт СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФК и С: gducfkis.ru