

Красноярск 2015 год.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Общеразвивающая программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Красный Яр», разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.12 г. № 504), Постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 N 607 (ред. от 27.12.2014) "О Министерстве спорта Российской Федерации", Приказа Минспорта России от 18.06.2013 N 403 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2013 N 29133), Приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и к срокам обучения по этим программам.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической под­готовленности с выполнением уста­новленных нормативов.

*Цель, задачи и преимущественная направленность:*

-формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

-улучшение всесторонней физической подготовленности и укреп­ление здоровья занимающихся;

-воспитание специальных физических качеств для успешного ов­ладения техническими действиями;

-обучение основным техническим действиям и тактическим ком­бинациям;

-формирование свойств личности.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия с детьми в спортивной школе осуществля­ются в течение календарного года.

Учебная работа в СДЮСШОР проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-препода­вателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, привития любви к спортивному состязанию и повышенно­го интереса к занятиям теннисом.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую подготовку, систе­му контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

*Таблица 1*

**Режим спортивно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Миним. возраст для зачисления | Миним. число учащихся в группе | Макс. кол-во учебных часов в неделю | Кол-во часов в год | Требования по физической, технической и спортивной подготовленности на конец года |
| Начальной подготовки | НП-1 | 7-8 | 8 | 3 | 126 | Выполнение нормативов по ФП |
| НП-2 | 9-10 | 7 | 3 | 126 | Выполнение нормативов по ФП и СП |
| НП-3 | 10-11 | 6 | 3 | 126 | Выполнение нормативов по ФП, СП и показатели СД |

*Таблица 2*

**Учебный план на год в СДЮСШОР**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **Начальной подготовки** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| 1. | Общий объем работы | *126* | *126* | *126* |
| 2. | Техническая подготовка | 38 | 38 | 38 |
| 3. | Физическая подготовка (час) | 57 | 57 | 57 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 |
| 6. | Контрольно-переводные испытания в час. | 3 | 3 | 3 |

2.3. ПЛАН ГОДИЧНЫХ МАКРОЦИКЛОВ

*Таблица 3*

**Учебный план для групп начальной подготовки: НП-1, НП-2, НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь**  |
| **Задачи подготовки/ недели** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
| *Общий обьем работы за год в часах* | 126 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 72 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | 2 |
| Теоретическая подготовка | 6 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь**  |
| **Задачи подготовки/ недели** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** |
| *Общий обьем работы за год в часах* | 126 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Технико-тактическая подготовка | 38 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Физическая подготовка | 72 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-Основные хватки ракетки;

-Оптимальный по величине и форме замах;

- Подход к мячу;

-Своевременный момент удара ракеткой по мячу;

ХВАТ РАКЕТКИ

На первом этапе обучения техническим действиям объясняется расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Привыполнении ударов справа или слева с отскока двумя руками основная из них располагается на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

В освоении той или иной хватки ракетки может помочь *«теннисная удочка».* Она представляет собой стержень длиной в 60-70 см, на одном конце которого монтируется деревянная рукоятка в форме руч­ки ракетки, к другому концу привязывается теннисная струна с закрепленным или слетающим при ударе на ней мячом. На рукоятке; следует нанести указательные стрелки, определяющие положение пальцев при том или другом варианте хватки ракетки.

«Теннисная удочка» предназначается как для демонстрации *за*нимающемуся хватки ракетки, так и показа движения в целом, представления встречи ракетки с мячом во время удара.

ЗАМАХ

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения замаха и нескольких его разновидностей.

Наиболее распространенными из них являются:

-петлеобразный;

-прямой;

-блокирующий.

При игре на задней линии используются *петлеобразные зама*х и *прямой*, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи *блокирующий. I*

Удары с отскока могут выполняться далеко за задней линией, в непосредственной близости от нее и могут наноситься в пределах игрового поля, у линии подачи. I

ПЕТЛЕОБРАЗНЫЙ ЗАМАХ

Петлеобразные замахи бывают двух видов: сверху и снизу. В первом случае ракетка направляется вверх с одновременным отведением в сторону и назад, а потом опускается вниз и лишь затем двигается вперед для нанесения удара по мячу.

Во втором случае движение ракетки осуществляется не по дуге сверху, а по дуге снизу, т.е. вниз - в сторону - назад - вверх - вниз -вперед.

При таком выполнении замаха головка ракетки непосредственно перед ударом направляется слегка вверх, вызывая значительное вращение при сохранении большой скорости его полета.

ПРЯМОЙ ЗАМАХ

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью следует использовать прямое отведение ракетки в сторону назад, т.е. выполнять прямой замах. Такой замах надежен как при приеме подачи, так и при ударах с отскока. Техника выполнения ударов с отскока в этом случае отличается отсутствием замаха в классическом его понимании - коротким движением ракетку с опущенной головкой отводят в сторону, а после удара продолжают ею длительное сопровождение мяча. Выполнять замах с отведением ракетки вниз - в сторону - назад с опущенной головкой, находящейся ниже уровня кисти руки, вынуждает высочайшая скорость полета мяча после выполнения соперником подачи. В этом случае лишь поворот плеч обеспечивает теннисисту отведение ракетки в сторону, а ее головка, расположенная ниже уровня предполагаемой точки удара по мячу, способна активно влиять на скорость ответного удара при должном сопровождении ракетка мяча после удара.

Для начинающих более удобен прямой замах, так как он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже точки удара. Поздний замах нарушает ритмическую структуру удара и всегда вызывает излишнюю поспешность завершающего действия. Поэтому следует повернуть плечи и вовремя опустить головку ракетки под мяч.

На начальном этапе обучения следует исключить у занимающихся лишние движения ракеткой при выполнении замаха.

Нельзя позволять головке ракетки оказываться выше уровня кисти перед нанесением удара, иначе невозможно будет выполнить вращение мяча по ходу его движения и придать ему высокую скорость полета (исключение составляют короткие высокие мячи).

Использование полузападной хватки ракетки, а в отдельных сл чаях и западной при выполнении ударов с отскока справа, помогает сохранять рациональное положение головки ракетки перед выполнением замаха. Эти хватки не позволяют теннисисту в исходном положении держать ракетку с высоко поднятой головкой.

БЛОКИРУЮЩИЙ ЗАМАХ

 Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракет со слегка приподнятой головкой в сторону.

Еще на одну существенную деталь при выполнении замаха следу обратить внимание - начало отведения ракетки, замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

ЗАМАХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧИИ УДАРОВ НАД ГОЛОВОЙ

 В этом случае замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей.

Одна из них - исходное положение, занимаемое перед началом выполнения всего движения. Подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к подачи, куда подающий направляет мяч. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх- назад, выполняя замах ракеткой одновременно сдвижением рук сгибаются ноги в коленных суставах.

Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги согнуты в коленных суставах - это свидетельствует о завершении подготовительной фазы подачи.

Основные особенности этой фазы характеризуются:

-точным направлением мяча вверх -вперед в предполагаемую точ­ку удара;

-занятием положения готовности спортсмена к проведению мощного ударного движения, для чего подающий одновременно с подбросом мяча переносит частично вес тела с правой на левую ногу, сгибая при этом обе ноги в коленных суставах.

 Важно, чтобы по окончании подготовительной фазы подачи локоть бьющей по мячу руки не был опущен и угол между плечом и предплечьем составлял 90 градусов, а вес тела равномерно располагался ногах. Опущенный локоть не позволит спортсмену в полной мере использовать возможности для выполнения подачи с максимальной скоростью, так как наиболее крупные мышцы верхней правой части туловища не будут оптимально растянуты (необходимое условие для хорошего последующего сокращения мышц). Движение на мяч из крайнего низкого положения головки ракетки в «петле» при опущенном локте будет направлено больше вверх, а не вперед-вверх, что вызовет близкое проворачивание «петли» у туловища спортсмена и повлечет за собой уменьшение радиуса вращения ракетки, от которого зависит величина линейной скорости ее концевых точек.

ВЫБОР МЕСТА НА ПЛОЩАДКЕ ПЕРЕД УДАРОМ СОПЕРНИКА И ПОДХОД К МЯЧУ

Теннисист прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сто­рону соперника. Спортсмен должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сет­ку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

-мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта бо­лее чем на 10 см;

-мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что после выполне­ния ударов кроссом из угла своей половины корта, легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника.

Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно

ВЫНОС РАКЕТКИ НА МЯЧ

Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и создают предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Для правильного движения ракетки при выполнении подачи не­обходимо выполнить следующие действия:

-отвести ракетку в положение подготовительной фазы выполне­ния подачи;

-подбросить мяч левой рукой; ударить по мячу ракеткой сверху вниз, направив его в квадрат подачи на стороне соперника таким образом, чтобы в заключитель­ном части движения активно участвовало предплечье бьющей руки.

-отметить место приземления мяча на стороне соперника, чтобы

следующими ударами изменить место приземления мяча ближе к ли­нии подачи.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на уме­ние увеличивать скорость движения ракетки за счет сгибания руки в локтевом суставе после касания мяча.

Подобные упражнения можно использовать и для развития скорости движения ракетки на мяч при ударах с отскока:

 -тренер или партнер, находясь рядом с теннисистом, мягко подбрасывают ему мяч в предполагаемое место встречи ракетки с мячом;

 -после удара мяча о поверхность корта и достижения им оптимальной высоты теннисист из положения окончания замаха выполняет по нему удар, стремясь не снижать скорость движения ракетки перед встречей с мячом. При этом головка ракетки должна достичь максимальную скорость к моменту удара, а не в начале выноса ее на мяч. Чтобы не потерять **скорость** движения головки ракетки к момен­ту удара, следует согнуть руку в локтевом суставе сразу же после встречи ракетки с мячом.

 Помочь в освоении ударного действия могут облегченные тренировочные мячи из поролона. Такой мяч достаточно хорошо отскакивает от ракетки и вместе с тем не так резко и далеко, как обычный мяч. Это дает возможность начинающему теннисисту сосредоточиться на выполнении изучаемого движения и произвести его более качественно.

Для создания контрастных ощущений, совершенствования точности приема мяча центром ракетки, развития силы мышц руки, привития навыка концентрации мышечного усилия именно в момент каса­нии ракеткой мяча предлагается использовать в сочетании с облегченными мячами - утяжеленные, набитые песком, дробью или же мяч для игры в хоккей на траве.

МОМЕНТ УДАРА

Наиболее подвижной составляющей качественного выполнения удара является угол вылета мяча по отношению к линии горизонта. Этот угол задается двумя основными характеристиками:

-хваткой ракетки; j I

-расстоянием от туловища теннисиста до точки удара. ]|

Детям на начальном этапе не следует советовать встречать мяч далеко впереди себя, поскольку слишком ранняя встреча с мячом вызовет, скорее всего, толчок ракеткой мяча, а не удар по нему, вследствие низкой начальной скорости полета мяча.

На следующих этапах обучения, когда теннисисты уже способны выполнить удар с высокой начальной скоростью, возможен вариант выноса точки встречи ракетки с мячом несколько вперед.

Для ускоренного обучения удара в различных оптимальных точках «приложения» ракетки к мячу существует ряд приспособлений, способствующих решению многих задач. К ним относится *«Подвесной мяч на вертикальной и горизонтальной резине-жгуте».*

Резиновый жгут-скакалка, предварительно пропущенный через центр теннисного мяча, закрепляется своими концами так, что в од­ном случае мяч оказывается висящим на вертикально расположенном жгуте, в другом - горизонтально.

И в том и другом случае появляется возможность выполнять уда­ры по мячу в различных по высоте точках. Полезным ока­зывается приспособление тогда, когда выполняются удары по мячу в высокой точке. Рекомендуется выполнять удары по мячу, используя для этой цели утяжеленные ракетки.

 *«Мяч на опрокидывающемся кронштейне»* - тренажер выполнен в виде рамы, крепящейся одним концом к стенке, стойке или тяжелому основанию. На другом конце рамы смонтирован стальной фигурный кронштейн, качающийся, как маятник, на своей оси.

При ударе ракеткой по мячу, закрепленному в чашечке, крон­штейн поворачивается, что дает возможность выполнить ударное дей­ствие с полной амплитудой. Пружина, установленная на оси кронш­тейна, возвратит мяч в исходное положение.

Для повышения стабильности ударов применяют верхнее или ниж­нее вращение мяча. Верхнее вращение направлено по ходу полета мяча (крученые удары), а нижнее - против хода полета (резаные удары).

Высокая скорость полета мяча и его вращение заставляют ока­зывать ему достойное «сопротивление» в виде жесткой системы «кисть- ракетка», которая принимает на себя сильную деформацию мяча, струн и теннисного обода. Если мышцы не готовы к преодолению непосильной для них нагрузки, возможно возникновение травм.

Для укрепления мышечного аппарата руки и точного подведения плоскости ракетки к мячу рекомендуется использовать тренажер, на­нимаемый *«Мяч на жестком отвесе».*

Отвес выполнен в виде маятника, на конце которого смонтирован теннисный мяч на горизонтальной оси. Мяч утяжелен дробью. Спортсмен, занявший положение, характерное для момента удара по мячу, короткими четкими движениями ракеткой в сторону мяча пытается мм полнить по нему ударное действие, при этом подводит к мячу как им жесткую, напряженную руку, что характерно для момента удара по мячу. Только при условии соприкосновения мяча с центром ракетки, тот отскочит от ее поверхности.

ОКОНЧАНИЕ УДАРА

Через середину струнной поверхности ракетки пропускается рези­новая скакалка, которая играет роль направляющей (кондуктора). Один конец кондуктора крепится выше роста занимающегося, дру­гой - на уровне пояса или ниже. Этот кондуктор определяет направ­ление движения ракетки при выполнении удара с лета. Занимающий­ся ведет ракетку по кондуктору движением сверху-вперед-вниз. При этом он не должен уводить ракетку в сторону, т.е. не должен «перела­мывать» направляющую. Соединив ракетку с двумя резиновыми амортизаторами, закреп­ленными обоими концами наверху в точке крепления направляющей (кондуктора), а другими к ракетке, можно будет получить дополни­тельный эффект, способствующий развитию силы мышц руки, уча­ствующих в выполнении этого технического приема. 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.

Иной характер носит окончание движений ракетки при выполнении ударов с отскока, которые производятся в основном из трех различных зон площадки: далеко за задней линией, в районе зад­ней линии и внутри корта.

Удары, выполненные из каждой из этих зон, характеризуются ве­личиной длины окончания проводки ракетки после встречи ее с мя­чом. Так, если удары с отскока осуществляются далеко за пределами задней линии корта, то теннисист, как правило, возвращает мяч со­пернику в район задней линии, направляя его высоко над сеткой с невысокой скоростью. Такой удар требует длительного сопровождения мяча ракеткой.

Если удары с отскока выполняются с задней линии площадки, то величина окончания движения ракетки после удара во многом опре­деляется скоростью полета мяча, направленного соперником. При высокой скорости полета мяча окончание движения ракетки после удара может быть ограниченным, а при невысокой - окончание уда­ра происходит с длинным сопровождением мяча ракеткой.

На короткий удар соперника в район линии подачи следует нанести атакующий удар, выполненный коротким отведением ракетки в замах и средним по величине сопровождением ее после удара.

Разнообразным может быть окончание движения ракеткой при выполнении различных подач. В этом случае следует рассматривать заключительную часть движения ракетки в зависимости от вида подачи.

Основной из трех различных по виду подач является плоская. Низкая стабильность первой подачи заставляет искать варианты ее со­вершенствования. С одной стороны следует обращать внимание на увеличение скорости полета мяча, а с другой - точное его попадание в квадрат поля подачи.

Окончание движения ракеткой при выполнении плоской подачи может быть у левой ноги, резаной при движении ракетки сверху- справа от мяча и вниз -влево сбоку от левой ноги, а удары над головой ( соответствуют технике движения плоской подачи).

РАБОТА НОГ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ФАЗЕ УДАРА

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заклю­чительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохране­ние устойчивого 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.

Если удар справа с отскока выполнялся в закрытой стойке, то окон­чание его характерно расположением левой ноги впереди правой. В это время поворот плеч, перенос веса туловища с правой ноги на левую, высокая скорость головки ракетки и другие инерционные силы ведут к потере равновесия. Спортсмен вынужден будет сделать шаг вперед правой ногой, но опустить ее на поверхность корта следует таким образом, чтобы она оказалась на одной линии с левой. I

Если удары справа с отскока выполнялись в открытой стойке, то к моменту удара вес тела должен быть перенесен на правую ногу, а ле­вая может оказаться в безопорном положении. j Для того чтобы увеличить скорость полета мяча, одноименная удару нога активно поворачивается вместе

2.5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Таблица 4*

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения, %**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды****подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **начальная подготовка** |
| **до****года** | **свыше****года** |
| **Физическая** | 45-50 | 50-55 |
| **Технико-тактическая** | 20-25 | 25-30 |

Для того чтобы вести борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие физические качества.

**Быстрота**

*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 оце­нки направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать свое ответное действие. Теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают время реагиро­вания. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Спортсмен выбирает вариант удара, делает 1-2-3 шага и подходит к мячу, иногда и пробегает более 10 м. Преодолеть необходи­мое расстояние следует с максимальной скоростью. Необхо­димо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов - в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты - ско­рость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг.

**Силовые способности**

Для выполнения раз­нообразных ударов необходимы различные проявления силы. В ста­тическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т**.е.** с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выпол­нении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполня­ются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предпле­чья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме

**Координационные способности**

У теннисистов оно проявляется, *во-первых,* в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, не­обходимых для тактического ведения розыгрыша очка. В одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, по­скольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попа­дания мяча в корт, высота отскока. Игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях и его действия все время различны. Через каждые два гейма соперники меняются сторонами площадки. Следовательно, нужно мгновенно перестроиться к игре в иных условиях. Особенно эти усло­вия изменяются при игре на открытом воздухе, поскольку меняется направление ветра.

 **Гибкость**

Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных тех­нических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и со­вершенствовать подачу, т.к. одновре­менно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ра­кеткой отводится вверх - назад- в сторону, затем опускается за спину и лишь потом выносится навстречу мячу. Затруднены будут выполне­ния и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвиж­ности в суставах - гибкости.

При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении уда­ров легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значитель­но большей скоростью, движения выполняются быстрее и экономнее. *1*

**Выносливость j**

Выносливость теннисиста, связанная с возможностью вы­полнять работу дискретного характера в течение длительного време­ни, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Упражнения для воспитания силовых способностей**

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощения­ми: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

**Упражнения с преодолением собственного веса:**

 -поднимание на носки;

 -приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вме­сте, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

 -приседания на одной ноге;

 -пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

 -находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;

 -отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

 -отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

 -подтягивания, лазание по канату, шесту;

 -поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каж­дом боку 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 и т.п.

**С набивными мячами (вес до 1 кг):**

 -броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

 -справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

 -слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

**С гантелями (вес до 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.

Срезиновыми 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 (затем левой) вперед налево (вперед направо);

 -правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

 -стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

 -стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, под­нять прямые руки вверх;

 -стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:**

-прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

 -на скамейку- со скамейки на двух ногах, на каждой ноге пооче­редно;

 -многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

 -с обручем;

-со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприсе­де с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

 Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, пра­вой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

 Целесообразно также использовать подвижные игры с выражен­ными силовыми напряжениями динамического характера.

 **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 и т.п.

 **Частота шагов:**

-бег на месте =10 с;

-бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

-бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

-бег вниз по наклонной плоскости;

-семенящий бег;

-частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

 **Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:**

 -бег на 3, 6, 10, 20, 30м;

-рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных поло­жениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

-2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

**Упражнения для воспитания координационных способностей**

-из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в поло­жение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

 -из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед- вправо, вперед -влево, из других исход­ных положений;

 -из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

 -падение по диагонали - вперед- вправо, вперед -влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

 -кувырки вперед, назад, в стороны;

 -кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувы­рок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично вы­полнять упражнения при кувырке назад;

 -«колесо» вправо, влево; ,

 -2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

 -различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку; со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

 -ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.; ]

 -бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

 -жонглирование мячами, различными предметами, отличающи­мися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, на­зад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

 -всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращени­ями;

 -прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения ска­калки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

На корте на учебно-тренировочном этапе теннисисты могут вы­полнять следующие упражнения: 3

 -стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета - справа, между ног, слева;

 -то же, но стоя спиной к сетке;

 -игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать - сыграть в лета, снова сесть и т.д.; j

 -мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно); |

-парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

**Упражнения для воспитания 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 (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

 -упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в раз­личном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

 -подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Со­гнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к гру­ди, обхватив голень;

 -подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

 -всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

**Упражнения для воспитания выносливости:**

 -бег равномерный и переменный;

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

 -спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

 -тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

 При воспитании выносливости целесообразно применять вариан­ты круговой тренировки.

 Варианты упражнений для круга.

 **Вариант № 1**

 -Прыжки па скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

 -Прыжки «кенгуру».

 -Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

 -Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и ту­ловище.

 -Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

 -Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, при­сесть, встать и поймать мяч.

 -Отжимания от пола.

 -Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

 -Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное по­ложение.

 **Вариант № 2**

 -Упор присев-упор лежа- упор присев с последующим выпрыги­ванием вверх.

 -Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух но­гах (отдельно на правой и левой ноге).

 -Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

 -Прыжки из стороны в сторону.

 -Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

 -Вращение ног в положении лежа на спине.

 -Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекла­дине или гимнастической стенке).

 -Отталкивания от стены двумя руками.

 -Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастиче­ской скамейке.

**Вариант № 3**

 -Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

 -Бег лицом вперед на 10 м с возвращением обратно спиной вперед.

 -Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

 -Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.

 -Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

 -Прыжки в полуприседе.

 -Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

-Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

 -Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быст­рым прогибом назад и касанием руками пяток. <

 В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовитель­ные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны под­вижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимуще­ственной направленностью на какое-либо из них.

**Игры, преимущественно направленные**

 **на воспитание силовых способностей**

*Перетягивание соперника*

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участ­ника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

*Единоборство*

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протя­нуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

То же самое выполнить левыми руками.

*Борьба в цепи*

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чер­тятся на площадке. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом одна к другой. По команде сходятся на сред­ней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый играющий одной команды занимает место между двумя играющими другой команды.

Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинает­ся борьба: каждая команда старается перетянуть соперников за край­нюю черту, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой уда­ется это сделать.

Если во время борьбы цепь разорвется, то оба участника, допус­тившие разрыв, выходят из игры.

*Перетяни противника*

Провести на земле прямую линию длиной в четыре шага. Два иг­рока встают на нее лицом друг к другу таким образом, чтобы носки их правых ног соприкасались. Левые ноги отставить на шаг назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при ру­копожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть «про­тивника» к себе, в сторону. Победит тот, кто заставит другого ото­рвать от земли левую ногу или сдвинуть ее с черты.

Можно применять и такую игру, как «Петухи» (см. раздел «Коор­динационные способности»).

*Качели*

Став спиной к спине, взять другу друга под руки. Кланяясь вперед, нуж­но оторвать соперника от земли. Победит тот, кому удастся это сделать. Взять толстую палку и встать спиной к спине. Подняв руки вверх, ухва­титься за палку. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли.

Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпу­стит палку.

**Игры, преимущественно направленные**

**на воспитание скоростных способностей**

*Разведка*

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «развед­чика», пока тот не вышел с мячом за круг. )

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), ко­торые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести

его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

*Поймай палку* (см. в разделе «Координационные способности»)

*Защита*

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить бу­лаву. Около круга встает защитник. Остальные участники игры вста­ют вокруг круга на вытянутые руки. I

Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в булаву, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

*Бегуны*

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда - «бегуны», другая - «ловцы». «Лов­цы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» - внут­ри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одно­временно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытает­ся осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стара­ются от него увернуться.

Через 10 с (15 с) раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осален­ных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве занимающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество за­нимающихся, осаленных каждым. Выиграет тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов».

Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

***Салки***

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные сто­роны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направле­нии, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убега­ют, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится во­дящим и игра продолжается.

*Вороны и воробьи*

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте.

Играющие делятся на две команды: одна из них - «вороны», дру­гая - «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу.

Ведущий громко говорит: «Ворона!» или «Воробей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу.

Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследу­ет противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней.

Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты.

***Примечание.*** В каждой команде может быть и по одному человеку.

*Эстафеты*

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека и каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следую­щий член команды.

-Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее ру­кой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

-Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно приду­мать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставны­ми шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

**Игры, преимущественно направленные на**

 **воспитание координационных способностей**

*Кто вперед*

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоя­нии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов поло­жены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу пер­вые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добега­ют до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

*Поймай палку*

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который при­держивает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, при­своить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

*Подсечка*

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. По­ворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим под­прыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штраф­ное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

*Шнырок*

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый иг­рающий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед дву­мя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сде­лать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та коман­да, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

*Самый ловкий*

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, мах­нув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо от­пустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала.

То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

*Рыбалка*

 -Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но не дав ей упасть) по очереди каждой булавы. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время.

 -Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоя­нии. Оно равно длине булавы. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала.

Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньшее вре­мя выполнения.

*Эстафета*

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта.

Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени.

В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз;

б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правшей), и на­оборот.

Возможны иные варианты.

*Борьба за мяч*

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра мо­жет проводиться наполовине теннисной площадки, включая забеги. По сво­ему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей коман­де, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обман­ные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше вла­дели мячом.

*Петухи*

Начертить круг диаметром ~ 2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув ле­вую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, со­гнутую в локте, прижимают к туловищу.

Толкая другу друга плечом, требуется вытеснить соперника из кру­га или заставить его опустить на землю левую ногу.

То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

*Сохранить равновесие*

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на та­ком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Ког­да соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Толь­ко ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках. tj

*Заколдованный круг j*

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от цент­ра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыг­нуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

**Игры, преимущественно направленные на воспитание** гибкости

*Шагни через палку*

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на рас­стоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыг­нуть через нее вперед и назад.

*Поднять мяч*

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток.

Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой.

Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

**Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости**

*Эстафета*

Участники разбиваются на команды и располагаются за старто­вой линией друг за другом.

Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пере­секает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или па одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

*Сороконожка*

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними булавы на расстоянии 15-20 м, и возвраща­ются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста**

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и про­филактика. Виды закаливания организма.

Основы рационального питания теннисистов. Основные принци­пы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая дието­логия при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортив­ной одежды, обуви, теннисных ракеток.

 **Профилактика травматизма в теннисе**

Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и ме­тоды профилактики травм опорно-двигательного аппарата в тенни­се. Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных пушек. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии боль­шого количества занимающихся, зрителей.

Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учеб­но-тренировочных

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей этой работы является воспитание высоких мораль­ных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных теннисистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тре­нер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Существенное значение имеет самовоспитание юного спортсмена, т.е. его осознанная деятельность, направленная на изменение своей личности. Процесс самовоспитания необходимо рассматривать как органическую часть всей системы воспитания. Ведение личных днев­ников, начиная с самого раннего возраста должно приучать юных теннисистов к самоанализу, самостоятельной оценке выступления в соревнованиях, работы на тренировках, а также определению тех ка­честв, которые необходимо исправлять или совершенствовать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относится целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, на­стойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых ка­честв. При формировании целеустремленности юный теннисист должен четко представлять перспективные цели, т.е. осознавать, на что направлена его работа, и к чему ему нужно стре­миться. Для развития инициативности и активности целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в ходе которых спорт­смены должны самостоятельно оценивать ситуацию и быстро прини­мать оптимальные активные действия.

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 рождения и т.д.

 занятий.

 ] Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвен­тарь, оборудование площадок и тренировочных

 1

**3. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

3.1. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Осуществляется на занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма спортсмена и отношением к проделываемой работе.

Критерием оценки отношения занимающихся к занятиям служит степень проявления занимающимися активности и самостоятельнос­ти в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внима­ние и дисциплинированность.

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по перио­дам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или пе­риода необходимо контролировать их выполнение (общий объем ра­боты, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной за­дачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показате­лей соревновательной деятельности и результатов в тестах.

ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ И ТЕННЕСИСТОК РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Таблица 5*

**Программа тестирования физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Что оценивается** |
| 1. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) Регистрируются время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза.Учитывается лучший результат | Скоростные способности |
| 2. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) из сложного положения - сидя спиной к направлению движения, скрестив ноги и руки.Тест выполняется 1 раз  | Координационные способностиt 30 м2 – t 30 м1илиt 20 м2 – t 20 м1 |
| 3. Ловля палкиТестирующий держит вертикально палку, которую "обхватывает " рукой спортсмен, не прикасаясь к ней.После команды "внимание" тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз.Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия.Тест выполняется 3 раза.Учитывается лучший результат. | Быстрота реакции на Движущийся объект и частично быстрота одиночного движения. |
| 4\*. Прыжок в длину с места толчком двух ног.Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.Учитывается лучший результат. | Скоростно-силовые способности |
| 5\*. Прыжок вверх с места толчком двух ног.Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянуть вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается.Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять три раза.Учитывается лучший результат. | Скоростно-силовые способности |
| 6\*. Метание набивного мяча.Метание выполняется движением подачи 3 раза. Вес мяча-1 кгВ зачет идет лучший результат. | Скоростно-силовые способности |
| 7\*. "Челнок"Максимально быстро пробежать 6 раз ( дети 6-7 лет-4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии.Тест выполняется 1 раз | Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10с |

3.2 ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ И ТЕННЕСИСТОК РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Таблица 6*

**Оценка физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Девочки** | **Мальчики** |  |
| **Тест** | **Возраст** | **Оценка** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |  |
| Бег 20 м, (с) | 4,1 |  |  |  |  | 3,9 |  |  |  |  | Отл. |
| 4,4 |  |  |  |  | 4,2 |  |  |  |  | Хор. |
| 4,7 |  |  |  |  | 4,5 |  |  |  |  | Уд. |
| Бег 30 м, (с) |  | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |  | 5,3 | 5.1 | 4,8 | 4,7 | Отл. |
|  | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 |  | 5,6 | 5,4 | 5.1 | 5.0 | Хор. |
|  | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |  | 5,9 | 5.7 | 5,4 | 5.3 | Уд. |
| Прыжок вверх, (см) | 27 | 31 | 35 | 37 | 39 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | Отл. |
| 23 | 27 | 31 | 33 | 35 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | Хор |
| 19 | 23 | 27 | 29 | 31 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | Уд |
| Прыжок в длину, (см) | 150 | 170 | 180 | 190 | 200 | 155 | 175 | 185 | 195 | 205 | Отл |
| 135 | 155 | 165 | 175 | 185 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | Хор |
| 120 | 140 | 150 | 160 | 170 | 125 | 145 | 155 | 165 | 175 | Уд |
| Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м) | 5 | 7 | 8 | 9,5 | 11 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | Отл |
| 4 | 6 | 7 | 8,5 | 9,5 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11,5 | Хор |
| 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | уд |
| Челнок" (4\*8), (с) | 10,0 |  |  |  |  | 10,0 |  |  |  |  | Отл |
| 11,5 |  |  |  |  | 11,5 |  |  |  |  | Хор |
| 13,0 |  |  |  |  | 13,0 |  |  |  |  | Уд |
| "Челнок"(6\*8), (с) |  | 15,3 | 14,8 | 14,3 | 13,8 |  | 15,1 | 14,6 | 14,1 | 13,6 | Отл |
|  | 15,7 | 15,2 | 14,7 | 14,2 |  | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | Хор |
|  | 16,1 | 15,6 | 15,1 | 14,6 |  | 15,9 | 15,4 | 14,9 | 14,4 | Уд |
| Ловля палки, (см) | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | Отл |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | Хор |
| 12 | 9 | 9 | 7 | 6 | 12 | 9 | 9 | 7 | 6 | Уд |
| Прыжки на координацию, (см) |  | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 2,0 |  | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 2,0 | Отл |
|  | 5,0 | 4.5 | 4,0 | 3,5 |  | 5.0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | Хор |
|  | 6,5 | 6,0 | 6,0 | 5,0 |  | 6,5 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | Уд |

1. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ**

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким обра­зом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Зани­мающиеся должны быть проинструктированы об особенностях пове­дения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзы­вание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспе­чивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опас­ность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конст­рукции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занима­ющихся может наткнуться и получить травму. Перед началом заня­тий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может пред­ставлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса. Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на тре­нировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быст­ро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, зависают в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необхо­димо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь.

Особенность освещения зала предполагает расположение светиль­ников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника све­та, его направленности. При современных скоростях полета мяча ос­вещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

*Меры профилактики.* Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисис­та, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

*Организация учебно-тренировочных заня­тий.*

Качественно проводить разминку - мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемеще­ниям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта, следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществ­лять контроль за хваткой ракетки. Следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно об­мотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышен­ная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью. Постоянно совершенствовать материально-техническое обеспе­чение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и сорев­нований

1. **ЛИТЕРАТУРА**
* *Брилъ М.С.* Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
* *Брайент Дж. Кретти.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
* *Бред Гилберт, Стив Джеймисон.* Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
* *Карпмап В.J1.* Сердце и работоспособность спортсмена / B.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 118 с.
* *Лоэр Дж., Кан Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
* *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкуль­тура и спорт, 1977- 280 с.
* *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подго­товки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
* *Озолин Н.Г*. Настольная книга тренера. - М.: ACT Астрель, 2002. - 863 с.
* Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.:Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
* *Платонов В Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олим­пийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
* *Родионов А. В.* Психология спортивных способностей.-М., 1973.
* *Скородумова А.П.* Теннис. Как добиться успеха. -М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
* *Скородумова А.П.* Построение тренировки квалифицирован­ных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на при­мере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
* Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |  |
| **1.Нормативная часть** | 2 |
| **2.Методическая часть** | 2 |
| 2.1. Пояснительная записка | 2 |
| 2.2. Планирование подготовки | 3 |
| 2.3. Возрастные особенности и их учет при планировании тренировочного процесса | 4 |
| 2.4. Техническая подготовка | 6 |
| 2.5. Физическая подготовка | 10 |
| 2.6. Теоретическая подготовка | 20 |
| 2.7. Воспитательная работа | 20 |
| **3. Контроль в спортивно-оздоровительном процессе** | 20 |
| 3.1. Виды контроля | 21 |
| 3.2. Таблицы оценки физической подготовленности теннисистов и теннисисток разного возраста | 22 |
| **4. Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травм** | 24 |
| **5. Литература.** | 25 |