

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Предпрофессиональная 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 двух 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 и структуры мотивов, необхо­димых для достижения высоких результатов в теннисе;

-обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ)

Этот этап состоит из двух подэтапов:

-начальной спортивной специализации (2 года обучения);

-углубленной спортивной специализации (3 года обучения).

***Подэтап начальной спортивной специализации*** формируется на

конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготов­ки и выполнивших приемные нормативы по физической, техниче­ской и соревновательной подготовленностям.

*Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа на­чальной спортивной специализации:*

-повышение разносторонней физической подготовленности, вос­питание физических качеств;

-повышение функциональной подготовленности;

-совершенствование специальной физической подготовленности;

-овладение всеми технико-тактическими действиями па уровне умений и навыков;

-приобретение соревновательного опыта.

***Подэтап углубленной спортивной специализации*** формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-пере­водные нормативы по физической и технической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели со­ревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильно­сти и эффективности.

*Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углуб­ленной спортивной специализации:*

-дальнейшее повышение всесторонней физической подготовлен­ности как основы спортивного совершенствования;

-совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

-накопление соревновательного опыта;

-совершенствование индивидуального стиля игры;

-обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настра­иваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед мат­чем, в паузах во время матча;

-овладение инструкторско-судейской практикой;

-изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших тенни­систов своего возраста.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия с детьми и подростками в спортивной школе осуществля­ются в течение календарного года. В период каникул, в установленном порядке, учащиеся участвуют в спортивно-оздоровительном лагере с круглосуточным или дневным пребыванием, а также предусматривает минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

Учебная работа в СДЮСШОР проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-препода­вателей и руководителя учреждения и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

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

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в группо­вых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицин­ском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, ин­структорской и судейской практике, медико-восстановительных ме­роприятиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую и соревно­вательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систе­му контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных меро­приятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по фи­зической подготовке строго по годам обучения в соответствии с ре­жимом работы в СДЮСШОР.

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

2.2.1.ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВВ основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, раз­работанные российскими и зарубежными учеными.

Определенная последовательность и временное соот­ношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением эле­ментов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в кото­ром будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливос­ти в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последова­тельность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, отно­сящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением парамет­ров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать оп­ределенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстанови­тельные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внут­ренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

-тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

-фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоя­нии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в под­готовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

-структурой тренировки и структурой тренированности, под ко­торой, понимается определенное соотношение видов тренированнос­ти - физической, технической, психической и тактической, характер­ное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется струк­тура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

-структурой тренировки и системой четко ранжированных со­ревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть **главными,** другие - **важными,** третьи - **контрольно-подготовительными.**. Для начинающих тенни­систов главными могут быть первенство СДЮСШОР, города и т.п. Имен­но в соответствии со сроками главных турниров надлежащим обра­зом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, со­держание и т.п.;

-структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельнос­ти спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и дру­гие условия жизни следует учитывать при планировании тренировоч­ного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего плани­рования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

-целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;

-перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

-всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые не­обходимо решать в процессе подготовки;

-конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, со­стоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и со­стоянию условий тренировки.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необхо­димо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

-направленность к высшим достижениям и углубленная специа­лизация;

-специализированное и единство общей и специальной подго­товок;

-непрерывность тренировочного процесса;

-единство постепенности и тенденции к максимальным резуль­татам;

-волнообразность динамики нагрузок;

-цикличность.

*Таблица 1*

 **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и теоретической подготовки\***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 7 | 4 | 188 | Выполнение нормативов по ФП |
| НП-2 | 7 | 7 | 6 | 312 | Выполнение нормативов по ФП и СП |
| НП-3 | 8 | 6 | 9 | 468 | Выполнение нормативов по ФП, СП и показатели СД |
| Учебно-тренировочный:1. Подэтап начальной спортивной специализации
2. Подэтап углубленной спортивной специализации
 | УТ-1 | 9 | 4 | 12 | 437 | Выполнение нормативов ОП,ТП, показатели СД. Выполнение спорт разрядов 1 и 2 юн. разрядов |
| УТ-2 | 10 | 4 | 14 | 588 |
| УТ-3 | 11 | 4 | 16 | 672 | Выполнение нормативов ОП, ТП, показатели СД. Выполнение 2 и 3 разрядов. |
| УТ-4 | 12 | 4 | 16 | 672 |

*Таблица 2*

**Учебный план на год в СДЮСШОР**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **Начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-4** |
| 1. | Общий объем работы | *188* | *312* | *468* | *504* | *588* | *672* | *672* |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 125 | 195 | 234 | 245 | 266 | 350 | 350 |
| 3. | Физическая подготовка(час) | 38 | 90 | 191 | 163 | 188 | 123 | 123 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 19 | 21 | 29 | 44 | 50 | 63 | 63 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания в час. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6. | Соревновательная деятельность(кол-во турниров)не более | - | - | - | 8 | 12 | 13 | 13 |
| Из них:Конторольно-подготовительные в час.Важные в час. Главные в час. | -- | -- | -- | 8- | 10-2 | 922 | 922 |
| 7. | Судейская практика(час) | - | - | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 8. | Восстановительные мероприятия(час) | - | - | - | 16 | 30 | 30 | 30 |
| 9. | Медицинское обследование(час) | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 |

2.2.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИХ УЧЕТ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебный план для СДЮСШОР по теннису разработан с учетом возрастных особенностей физического раз­вития детей и подростков, основных методических положений мно­голетней подготовки, преимущественной направленности тренировоч­ного процесса по годам обучения.

В группах начальной подготовки решаются задачи обучения ос­новным техническим действиям и воспитания физических качеств. Первые два года учащиеся не принимают участия в соревнованиях. Занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне - проведение подвижных игр с обязательным подведением итогов.

В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом, на быстроту обучае­мости во время занятий подвижными играми, мотивацию, мораль­ные качества и психологическую устойчивость, физическую вынос­ливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

Результаты наблюдений обязательно должны учитываться при переводе ребенка на следующий год обучения (вместе с результатами тестов по физической и технической подготовленности).

На третьем году обучения решаемые задачи расширяются, дети участвуют во внутренних соревнова­ниях.

При воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется ак­цент па воспитание аэробной (общей) выносливости.

В 9-летнем возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно-подготовительными.

Поэтому годичный цикл строится по типу подготовительного пе­риода и основными задачами его являются:

-обучение техническим действиям, выполняемым в разных точ­ках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча (крученый, резаный) и без него;

-воспитание физических качеств;

-применение всего разученного в матчах.

В 10-летнем возрасте дети принимают участие в 12 турнирах, из которых 2 - главные. Годичный цикл состоит из десяти подготовительных периодов и двух соревнователь­ных.

11-летние теннисисты принимают участие в 13 турнирах: 2 из ко­торых главные, 2 - важные и 9 - контрольно-подготовительные.

 | В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздейству­ющим на быстроту реагирования, собственно-

2.2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

 Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или раз­минки**),** основной и заключительной.

В *подготовительной части* ре­шаются две задачи: разогревания и подведения к решению основ­ном части занятия. Для решения первой задачи применяются упраж­нения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц**,** что приводит к усилению кровообращения и дыхания, под­вижности в суставах и многому другому, что необходимо для вы­пи имения заданий основной части. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнениями пальцев рук сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать и лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнения­ми для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задейство­вано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий прове­дения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

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

В *заключительной части* необходимо решать задачу восстановле­ния ребенка после выполненной им работы в основной части заня­тия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равно­мерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

*Таблица 3*

**План тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки (до года)**

Задачи занятия:

**1. Обучение плоским ударам с задней линии**

**2. Воспитание физических качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки** | **Время выполнения,** **мин** | **Интенсивность ЧСС, уд/мин.** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | ≈10 | 110-130 |
| Настрой на выполнениезапланированной работы | СПУ\* | ≈10 | 120-130 |
| Основная | Обучение технике выполнения ударов | СПУ | ≈25 | 120-140 |
| Комплексное воспитание физических качеств | ОПУ и подвижные игры | ≈40 | 180-190 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | ≈5 | ≈110 |

**\***На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем- подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

\* *Примечание:* через каждые 45 минут занятия перерыв 10 минут.

*Таблица 4*

**План тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки (свыше года)**

Задачи занятия:

**1. Обучение удару над головой**

**2. Обучение подаче**

**3. Совершенствование ударов с задней линии и с лета**

**4. Воспитание физических качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Задачи занятия** | **Средства****тренировки** | **Время выполнения,****мин** | **Интенсивность ЧСС, уд./мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | ≈10 | 110-130 |
| Настрой на выполнениезапланированной работы | СПУ | ≈10 | 120-130 |
| Основная | Обучение технике выполнения ударов | СПУ | ≈25 | 120-140 |
| Совершенствование тех-ники выполнения ударов | Специальные упражнения, простые комбинации\*  | ≈20 | 140-160 |
| Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости | СПУ и подвижные игры | ~45 | До 180-190 |
| Заключи-тельная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | ≈10 | ≈100-120 |

\* *Примечание:* через каждые 45 минут занятия перерыв 10 минут.

 \* Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

-Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, уходы с задней линии, с лета, прием пода­чи,"свеча", укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

-Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие- спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

 -Ситуации- совокупность действий, в которых присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

 -Соревновательные ситуации- игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0 ни в счете, ни в гейме.

 -Тренировочные игры со счетом.

*Таблица 5*

**Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на**

**этапе учебно-тренировочном (подэтап начальной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки****И методические рекомендации** | **Время** **выполнения, мин** | **Интенсивность ЧСС, уд/мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | ≈10 | 100-130 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУИгра друг на друга на среднем темпе, стоя на хавкорте; стоя на задней линии | ≈10 | 120-130 |
| Основная | Разучивание ТД или его варианта | СПУРазучивание "косого" кросса справа после выполнения удара по линии | ≈7 | До 150 |
| СовершенствованиеСтабильности ТД:-совершенствование Стабильности ударовС задней линии-совершенствование Стабильности ударов С лета | СПУКомбинации: 3 удара справа кроссом+3 удара справа по линии; 3 удара слеваКроссом + 3 удара слева по линии. ВремяВыполнения комбинации не более 15 с.2 удара слева кроссом 2 удара справа кроссом 1 удар слева по линии.+1 удар слева по линии.2 удара справа кроссом 2 удара слева кроссом 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 сПеред выполнением серии ударов с лета выполнять атакующий удар с з/л, мяча для отражения ударами с лета посылать в разные стороны; в игрока; "свечой"; в ноги игроку | ≈15≈10 | ≈140-160≈160≈160-170 |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки и методические рекомендации** | **Время выполнения, мин** | **Интенсивность ЧСС, уд/мин** |
|  | -совершенствование стабильной второй подачи-совершенствование приема подачиСовершенствование ТТД в игре со счетом | Подавать вторую подачу в зоны С и А каждого квадрата по 8 мин

|  |
| --- |
|  |
| С В А D | A B C D |

 В 1 квадрате из зоны С прием справа кроссом и по линии, из зоны А- слева кроссом и обратным кроссом, во 2 квадрате зоны А прием справа кроссом и, из зоны С- слева кроссом и по линии  | ≈24≈24≈15 | ≈140-150≈140-150≈160-170 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОПУ | ≈5 | ≈100-120 |

*Примечание:* через каждые 45 минут занятия перерыв 10 минут.

2.2.4. ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

 *Таблица 6*

**План тренировочных занятий дня с акцентом на скоростно-силовую подготовку**

(Перед каждым тренировочным занятием обязательно объявит задачи)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№****тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
| 1. | Подготовка организма к последующим тренировочным занятиямСовершенствование гибкости | Занятие проводится до завтрака.Длительность до 1 ч.Величина нагрузки -малая или средняя (ее нижняя граница).В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений |
| 2. | 1. Подготовительная часть | Занятие проводится после затрака |
| 2. Основная часть:-обучение техническим действиям-совершенствование технико-тактических действий (ТТД)-совершенствование стабильности ТТД | ≈10-11 минВыбрать из предлагаемых:Варианты подачи,Варианты приема подачи,Укороченный,Активная "свеча"и др.Совершенствовать технику выполнения: подходов к мячу, замах, точка удара, проводка и т.д.2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять:1. Упражнения:-подача;-прием и подачи по направлениям;-кросс справа -налево;-линия справа;-линия слева;-обратный кросс справа, -обратный кросс слева. |

2.2.4. ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

 *Таблица 7*

**План тренировочных занятий дня с акцентом на скоростно-силовую подготовку**

(Перед каждым тренировочным занятием обязательно объявит задачи)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№****тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
| 1. | Подготовка организма к последующим тренировочным занятиямСовершенствование гибкости | Занятие проводится до завтрака.Длительность до 1 ч.Величина нагрузки -малая или средняя (ее нижняя граница).В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений |
| 2. | 1. Подготовительная часть | Занятие проводится после затрака |
| 2. Основная часть:-обучение техническим действиям-совершенствование технико-тактических действий (ТТД)-совершенствование стабильности ТТД | ≈10-11 минВыбрать из предлагаемых:Варианты подачи,Варианты приема подачи,Укороченный,Активная "свеча"и др.Совершенствовать технику выполнения: подходов к мячу, замах, точка удара, проводка и т.д.2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять:1. Упражнения:-подача;-прием и подачи по направлениям;-кросс справа -налево;-линия справа;-линия слева;-обратный кросс справа;-обратный кросс слева. |

*Окончание табл. 7*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№****тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
|  | - совершенствование эффективности ТТД | В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с попаданием в четко ограниченное пространство.Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п. Задания можно усложнять: 2-3 удара - крученые, 2-3 - резаные и т.д. Игра строго в коридоре - только слева, только справа. 2. Комбинации:2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом; 2-2 справа по линии + справа кроссом и т.п.Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрышу эффективным ударом:-подачи в I квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кросс слева по линии и выход к сетке с завершением;-2-3 справа кроссом, справа по линии атакующим и т.п.Задания выполнять по очереди = 20 мин = 10 мин. |
| Заключительная часть:-способствовать восстановлению;-провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов | ≈10 мин.ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин |
| *3.* | Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и переход на корты | Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином = 40 мин, используются ОПУ = 10-15 мин |
| Совершенствование ТТД | Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные.При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего).Длительность занятия = 60-70 мин |

*Примечание:* через каждые 45 минут занятия перерыв 10 минут.

*Таблица 8*

**План тренировочных занятий дня с акцентом на аэробную выносливость**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№****тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
| **1.** | Подготовка организма к последующим тренировкам | Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч |
| Совершенствование гибкости, координации, растяжение | Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия - < 60 мин |
| **2.** | Подготовительная часть | Проводится после завтрака. В начале занятия объявить задачи тренировки = 10-15 мин |
| Основная часть:-обучение техническому действию;-совершенствование ТТД и их стабильности;-совершенствование эффективности ТТД | Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному действию.Задания описаны в Плане I; тренировка 2-+-+ иные варианты |
| Заключительная часть:-способствовать восстановлению;-провести коррекцию ТД;-подвести итоги тренировки | = до 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия = 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин |
| **3.** | Совершенствование ТТД и их стабильности | Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. Комбинации типа «треугольник»: - обычный, т.е. из левого угла кроссом слева и слева по линии. |
| **№№****тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
|  |  |  усложненный треугольник: из левого угла справа обратным кроссом и справа «обратная» линия. Аналогично из правого угла - «восьмерка»: а) обычная справа кроссом (по линии) затем слева кроссом (по линии), оба спортсмена стараются играть ближе к боковым и задней линиям; б) усложненная - справа и слева: теннисист играет обратным кроссом, играющий - по линии отбивает мячи под заднюю линию, но не близко к боковым и др.При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие, разучиваемое на утренних тренировках.Длительность занятия - 60-70 мин |
| Воспитание аэробной выносливости | Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно:-увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин;-изменять методы тренировки, например, непрерывный переменный и др.;-можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты.Длительность занятия < 40 мин |
| Заключительная часть: способствовать восстановлению;подведение итог | Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение |

*Примечание:* через каждые 45 минут занятия перерыв 10 минут.

*Таблица 9*

**План тренировочных занятий дня комплексной направленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№****тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
| **1.** | Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации, растяжение | Занятие проводится до завтрака. Длительность до одного часа. Величина нагрузки - малая |
| **2.** | Разминка | 10 мин. Снизить интенсивность выполнения упражнений, увеличить паузы между повторами.Длительность ~ 1 ч 30 мин. Величина нагрузки - средняя |
| Основная часть: -совершенствование ТТД- совершенствование стабильности ТД | Занятие проводится между завтраком и обедом. Совершенствовать технику выполнения ударных действий: подход к мячу, замах, точка удара и т.д.Работа ног во время удара. Выход на удар и т.д.Применять упражнения и комбинации.В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждоес задачей попасть в четко ограниченное пространство либомишени |
| Заключительная часть: - способствовать восстановлению | ≈ 10 мин. ОПУ.ЧСС 100-120 уд./мин |
| **3.** | Комплексное воспитание физических качеств | Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Подвижные игры с акцентом на разные физические качества. Величина нагрузки - средняя |

*Примечание:* Каждый день в разминку обязательно включать подбивания мяча ракеткой как одной рукой-то левой, то правой поочередно, - так и двумя руками поочередно.

Через каждые 45 минут перерыв 10 минут.

2.2.5. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧННОГО СБОРА В СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ

Весь тренировочный период в лагере состоит из трех МЦ по 7 дней каждый. Преимущественная направленность нагрузок по дням во всех МЦ одинакова.

 Объем работы в тренировочном МЦ - 22 часа, за весь период - 66 часов.

*Таблица 10*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни МЦ** | **Преимущественная направленность** |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка |
| 2 | Аэробная выносливость |
| 3 | Скоростно-силовая подготовка |
| 4 | Комплексная (величина нагрузки снижена) |
| 5 | Скоростно-силовая подготовка |
| 6 | Аэробная выносливость |

2.2.6. ПЛАНЫ ГОДИЧНЫХ МАКРОЦИКЛОВ (МАЦ) ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ (ТАБЛ. 10-16)

*Таблица 11*

**Учебный план для этапа начальной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 188 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 125 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 38 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 19 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 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* | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая подготовка | 125 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Физическая подготовка | 38 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

*Таблица 12*

**Учебный план для этапа начальной подготовки (НП-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 195 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 90 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 21 |  | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 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* | 312 | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 195 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Физическая подготовка | 90 | - | - | - | - | - | - | - | - |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 21 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

*Таблица 13*

**Учебный план для этапа начальной подготовки (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* | 468 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 234 | ---- | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 |  | 5 | 3 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 191 | - | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 29 | - |  | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | - |  | - |  | 2 | - |  | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 8 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| 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* | 468 | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Технико-тактическая подготовка | 234 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |  | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Физическая подготовка | 191 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 5 | 7 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Теоретическая подготовка | 29 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - |  | 2 |  | - | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

*Таблица 14*

**Учебный план для этапа начальной подготовки (УТ-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 504 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 245 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 2 | 3 | 2 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 163 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 44 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 8 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Судейская практика | 10 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 16 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 объем работы за год в часах* | 504 | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Технико-тактическая подготовка | 245 | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Физическая подготовка | 163 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 |
| Теоретическая подготовка | 44 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность:ПодготовительныеВажныеглавные | 71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Судейская практика | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 16 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - |

*Таблица 15*

**Учебный план для учебно-тренировочного этапа (УТ-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 объем работы за год в часах* | 588 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 266 | 6 | 7 | 4 | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 5 | 3 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 188 | 6 | 7 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 50 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 3 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 2 | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 10-2 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Судейская практика | 12 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | - | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | - | - | 1 | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | 1 | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 588 | - | - | - | - | - | - | - | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Технико-тактическая подготовка | 266 | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 3 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 |
| Физическая подготовка | 188 | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Теоретическая подготовка | 50 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | - | 2 | - | 1 | - | 2 | 1 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 10-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| Судейская практика | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 2 | - | 1 | - | 2 | - | 1 | - | - | 2 | 2 | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - |

*Таблица 16*

**Учебный план для учебно-тренировочного этапа (УТ-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* | 672 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 350 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 4 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 123 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 63 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 63 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 1 | - | 2 | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 922 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 11 | 1 |  |  | 1 | 11 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Судейская практика | 12 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 624 | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Технико-тактическая подготовка | 350 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Физическая подготовка | 123 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 63 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 |
| Психологическая подготовка | 63 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 922 | - | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Судейская практика | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - |

*Таблица 17*

**Учебный план для учебно-тренировочного этапа (УТ-4)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 672 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | - | - | - |
| Технико-тактическая подготовка | 350 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 4 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | - |
| Физическая подготовка | 123 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | 63 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 63 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 1 | - | 2 | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 922 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 11 | 1 |  |  | 1 | 11 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Судейская практика | 12 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* | 624 | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Технико-тактическая подготовка | 350 | - | - | - | - | - | - | - | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Физическая подготовка | 123 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 63 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 |
| Психологическая подготовка | 63 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольно-переводные испытания | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - |
| Соревновательная деятельность ПодготовительныеВажныеглавные | 922 | - | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Судейская практика | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 30 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| Медицинское обследование | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - |

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ХВАТРАКЕТКИ

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации, т.е. рассматриваются способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Наиболее распространенными для теннисистов, играющих одной рукой, являются четыре основные хватки ракетки:

-континентальная;

-восточная для ударов справа с отскока;

-полузападная для ударов справа с отскока;

-восточная для ударов слева с отскока.

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.

Наличие четырех основных хваток ракетки определяется возможностью выполнить атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. При игре па кортах с низким отскоком мяча целесообразно применять при выполнении нападающих ударов справа с отскока континентальную хватку, при ударах в средней точке удобна для выполнения таких же ударов будет полу­западная хватка, а при ударах в высокой точке ее разновидность - западная.

Каждая хватка имеет не только определенные преимущества, но и недостатки. К преимуществам континентальной хватки можно отнес­ти комфортное состояние теннисиста при игре на кортах с низким отскоком мяча. Она же целесообразна в быстром обмене ударами при игре с лета, когда нет возможности менять хватку ракетки. 1

Ряд теннисистов используют континентальную хватку при выпол­нении резаной и плоской подач, а также при резаном ударе слева отскока. I

Несмотря на видимую простоту использования континентальной хватки, есть несколько важных требований, которыми нельзя пренебрегать при выполнении удара. |

Для того чтобы обеспечить перпендикулярное положение плоскости ракетки по отношению к поверхности площадки в момент удар справа по отскочившему мячу, необходимо встречать его немного впереди себя, а это, в свою очередь, требует умения использовать вес тела лишь к моменту удара, что является большой проблемой для начинающих теннисистов.

Другая проблема возникает в случае, если теннисист не успел встретить мяч немного впереди себя. Ему сложно будет ответить кроссом на кросс соперника, выполнить эффективно удар в высокой точке так как ладонь спортсмена, располагаясь сверху рукоятки, не позволяет обеспечить оптимальное положение плоскости ракетки по отношению к мячу.

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 направленю 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 на встречу мячу.

Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Совершенствование ударов справа с использованием *восточной* хватки следует проводить начала освоения ударов с *отскока.* С этой целью тренер рукой направляет ученику мячи удобные для выполнения ударов с невысоким отскоком, обращая внимание ученика на положение кисти руки на ручке ракетки.

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузаподной хваткой.* Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или **площадки** и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки.

В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки - западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони.

 Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высоких точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета. Вот почему против игроков, использующих при выполнении ударов с отскока западную хватку, соперник может часто прим пять короткие резаные удары в надежде на невозможность выполнения соперником активного удара.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударам! слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтом 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 за ручку сверху.

Многие теннисисты, играющие слева двумя руками, кисть право руки располагают на рукоятке ракетки, используя восточную хватка для удара слева с отскока, а кисть левой - как при выполнении удар справа левшой. i

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

 ЗАМАХ

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей.

Наиболее распространенными из них являются:

-петлеобразный - сверху и снизу;

-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, в пределах игрового поля и даже у линии подачи. В этих случаях необходимо выполнить замах с оптимальной величиной и формой петли; а может быть придется использовать удар с блокирующим замахом, подставив плоскость ракетки под мяч жесткой кистью.

Практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказав жизненную необходимость одновременного проведения обучения ударам как справа, так и слева. В этом случае у юного теннисиста и возникает синдрома «лучшего» или «худшего» удара, выполняемого с той или иной стороны от туловища. I

На начальном этапе обучения игре тренер может определить склонность теннисиста к той или иной манере ведения игры и поставить для себя задачи подготовить paзностороннего теннисиста, умеющего успешно вести поединок не только в позиционном стиле, но и любящего мощно атаковать или контратаковать по всему игровому пространству площадки.

 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 соперник' направленной с высокой скоростью или при быстром обмене удар ми 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, которое вызывает многочисленные проблемы не только у новичков, но и у продвинутых мастеров. Часто тренер советует ученику: «Выполняй замах раньше», но при этом не уточняет, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

ЗАМАХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧИИ УДАРОВ НАД ГОЛОВОЙ

Замах ракеткой осуществляется не только при выполнении удар с лета или отскока. Он также необходим при выполнении подачи 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 пол подачи, куда подающий направляет мяч. Из исходного положен 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.

 Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная "подставка" служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия, ив то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена.

Если же подающий не использует «подставку» во время выполнения подачи, то к концу подготовительной фазы вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги. В противном случае подающий не сможет использовать вес тела в заключительной фазе выполнения подачи.

При завершении подготовительной фазы всего движения следует обращать внимание подающего на:

-недопустимость раннего переноса веса тела с правой ноги на левую;

-положение носков ног, которые должны располагаться в направлении- удара ( особенно для теннисистов невысокого уровня), иначе сложно будет использовать поворот бедер, туловища и плечевого по­яса перед нанесением удара;

- активное сгибание ног в коленных суставах во время подброса мяча. Следующим шагом в освоении и совершенствовании техники вы­полнения качественных ударов является подход к мячу.

 ВЫБОРМЕСТА 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. При этом 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 сен редину 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.

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. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быт выполнен мощно и длинно. В противном случае теряется инициатив в розыгрыше очка, так как соперник на короткий мяч может ответит коротким кроссом, а это значит появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительно расстояние на задней линии корта. j

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определятся местом на площадке, с которой в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону.

Если при игре у сетки принимается решение отправить мяч на сторону соперника под заднюю линию кроссом, то следует помнить и о том, что своя линия может оказаться мало защищенной.

 Выбор места при игре у сетки.

Лучшая позиция возникает в том случае, если мяч будет направлен по линии. В этом случае у соперника оказывается меньше шансов ответить сеточнику острее, так как им закрывается большая игровая часть корта.

Выбор места на площадке перед ударом соперника во многом определяется ударом игрока. Если придется отвечать на косой кросс соперника даже длинным ударом по линии, то возможен вновь удар соперника коротким выходящим кроссом в другую сторону площадки, а это заставит игрока выполнить очень длинный рывок за мячом.

Аналогично следует отвечать на удар соперника обратным кроссом справа, т.е. выполнять удар длинным кроссом слева.

Если направить мяч ударом с лета из правой половины корта по линии, то перемещения по площадке могут быть меньшими.

Такая же ситуация может возникнуть, если сеточник направит мяч на сторону соперника близко к центру задней линии площадки.

Игроку у сетки нельзя забывать о том, что соперник должен после его ударов преодолевать значительные расстояния, поэтому необхо­димо чаще при игре с лета использовать удары короткими косыми или обратными кроссами, обратить внимание на занятие исходного положения на корте при приеме подачи.

Наиболее сложными при приеме подачи бывают мячи, направлен­ные подающим косо. В зависимости от скорости полета мяча принимающий определяет место положения на корте перед ударом подающего: если скорость полета мяча невысока, то следует занять место в непосредственной близости к задней линии площадки, если скорость полета мяча высока, то принимающий располагается дальше от задней линии площадки.

После удара соперника теннисисту придется решать несколько задач:

**-** занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее 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 много зависит эффективность удара. Но прежде чем занять оптимально не обходимую позицию на корте перед ударом соперника, необходим учесть по длинному или короткому мячу будет выполнять удар соперник, так как удар по короткому мячу открывает сопернику больше возможности выбить оппонента далеко за пределы игровой част площадки. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча по дойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовы замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о на правлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

 При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и полностью выполнить замах.

 Удары по мячу производятся:

-открытой стойке;

-закрытой стойке;

- полуоткрытой (или полузакрытой) стойке.

Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определенных игровых ситуациях, поэтому использоваться они долж­ны строго по назначению.

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, за­шитый вариант безошибочного возвращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

*Полуоткрытая или полузакрытая стойка.* Это промежуточный ва­риант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой, при ***э***том угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 граду­сом. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении удара слева с отскока.

-совершенствование работы ног теннисиста возможно при реше­нии двух задач:

-безошибочно выполнять передвижения по корту, оказываясь вовремя у мяча, посланного соперником;

правильно определять время и место удара по мячу.

Каждая из задач не может существовать одна без другой, поскольку поочередное выполнение действий ногами, а затем рукой (руками) является показателем чувства игрового ритма при выполнении удара.

-Обучение подходу к мячу следует начинать на начальном этапе подготовки и продолжать на всех последующих этапах.

На начальном этапе целесообразны разнообразные упражнения в ловле мяча:

-мяч побрасывают вверх на незначительную высоту в направле­нии ученика и предлагают поймать его сначала двумя руками, а затем поочередно одной из двух;

-упражнение у тренировочной стенки: теннисист бросает мяч в стенку и самостоятельно ловит его после отскока - с поворотом вокруг себя, с предварительным хлопком рук перед туловищем, за спиной под ногой и т.д., без отскока от пола;

-теннисист ловит мяч, брошенный в стенку тренером из-за его спины и отскочивший от стенки с лета или с отскока.

Целесообразны также так называемые «вратарские» упражнения: теннисист занимает место в обозначенных воротах, а его партнер или тренер направляет мяч по поверхности площадки в ворота с небольшой скоростью. Мяч должен быть остановлен ногой, определенной до начала выполнения упражнения. В дальнейшем мяч можно будет направлять и по воздуху, при этом в руках у «вратаря» должна быть ракетка. Мяч следует бросать по самой разнообразной траектории и на разное расстояние от игрока. На основе этих упражнений можно выполнять ряд подобных, только к мячу следует осуществлять под­ход после его отскока от поверхности площадки.

Не следует забывать о постоянной смене темпа упражнений, а так­же высоты отскока мяча. Помощь в этом теннисисту может оказать тренажер под названием «Указательные стрелки, подставки с мяча­ми, ракетками». В одном варианте это вертикальная стойка с гори­зонтальной стрелкой, в другом случае это плоские пластинки из жест­кого материала типа линолеум. Такие стрелки способствуют созда­нию образности при объяснении, показе и служат определенным средством контроля при самостоятельной работе спортсмена. Стрелки покажут направление движения туловища в момент удара, направление полета мяча. Стрелки, расположенные на поверхности площадки, помогут выработать навык расположения ног при вы полнении отдельных ударов и особенно подачи, где обязательно принятие определенного исходного положения. Этим же целям служа стойки с закрепленными на них мячами и ракетками.

ВЫНОС РАКЕТКИ НА МЯЧ

Прежде чем приступить к выполнению столь важной части цельного движения, каким является непосредственный вынос ракетки на мяч, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной групп мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Волнообразный характер передачи кинетической энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке 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 служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед и несением удара ракеткой по мячу.

Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом 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

Момент встречи ракетки с мячом - квинтэссенция всего техниче­ского действия, от которого зависит его эффективность: точность и скорость полета мяча.

Место встречи ракетки с мячом во многом определяется скоро­стью мяча, направленного соперником, высотой его отскока от по­верхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста.

Но вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить каче­ственное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффектив­ности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом.

Много факторов влияют на эффективность удара, но все же следу­ет выделить три основных: j

-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 мы подведем плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться резуль­тат всего технического действия.

От изменения любого из трех перечисленных выше факторов про­изойдет нарушение их оптимального сочетания, а это повлияет на конечный результат, связанный с дальностью полета мяча и точно­стью его попадания в заданную точку площадки.

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. ]|

Если представить удар по мячу в строго определенной точке на достаточно стабильном расстоянии от туловища и «приложить» плос­кость ракетки к этой точке, поочередно изменяя хватку, то можно заметить, что она будет находиться под разными углами по отноше­нию к мячу и, конечно же, к поверхности корта. 1

В этой связи нетрудно определить, как каждая хватка влияет на определение оптимального расстояния ракетки от туловища до мяча к моменту удара, т.е. на величину контактной зоны ракетки с мячом.

*Контактная зона* - это расстояние между туловищем и точкой уда­ра по мячу, при котором плоскость головки ракетки сохраняет свое вертикальное положение при использовании теннисистом того или иного вида хватки. |

Для определения расстояния, на котором необходимо встречать мяч при использовании той или иной хватки, необходимо представить себе выполнение удара справа с отскока с использованием континенталь­ной хватки ракетки. Следует выносить ракетку вперед в предполагае­мую точку встречи с мячом до тех пор, пока зеркало ракетки не изме­ни г своего вертикального положения - это и есть возможная зона встречи с мячом при использовании континентальной хватки.

Встреча мяча на значительном расстоянии впереди от туловища заставляет раскрыть плоскость ракетки и вызвать существенное увеличение траектории полета мяча, что может привести к ошибке.

Восточная хватка позволит использовать вертикальное располо­жение зеркала ракетки при встрече с мячом на большем расстоянии от туловища, чем континентальная, и тем самым снизит траекторию полета мяча, заставив приземлиться его в непосредственной близости от задней линии корта.

При использовании западной хватки точку встречи ракетки с мя­чом можно выносить еще на некоторое расстояние вперед, контролируя вертикальное положение плоскости ракетки к моменту удара.

При выполнении ударов в различных по высоте точках необходи­мо применение следующих хваток ракетки: полузападная или западная- при ударах в высокой точке, восточная - в средней, а континентальная - в низкой.

Необходимо строго индивидуально советовать тому или иному и теннисисту вносить коррективы в изменение контактной зоны встре­чи ракетки с мячом. Если на эффективность выполнения подачи зна­чительно влияет взаимоотношение показателей начальной скорости монета мяча, высоты точки удара и угла вылета мяча, то та или иная хватка ракетки и начальная скорость полета мяча существенно влияет на величину контактной зоны.

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 мы носа точки встречи ракетки с мячом несколько вперед.

*Точка приложения плоскости ракетки к мячу* - еще один важный момент при выполнении удара.

С учетом сопротивления воздуха и сил гравитации следует бить не просто по мячу, а по определенной точке на нем, расположенной несколько ниже его центральной линии, конечно, если не приходится выполнять удар по короткому высоко отскочившему мячу.

Для ускоренного обучения и совершенствования навыков 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 - на горизонтально.

И в том и другом случае появляется возможность выполнять уда­ры по мячу в различных по высоте точках. Особенно 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.

Некоторые тренеры рекомендуют ученикам держать «жесткой» кисть с ракеткой лишь в момент удара ею по мячу. Но это возможно осуществлять только теннисистам высокого спортивного уровня, у начинающих теннисистов «жесткой» кисть должна быть уже во вре­мя отведения ракетки в замах, тогда необходимого эффекта в момент удара по мячу можно достичь быстрее.

Помочь этому может приспособление, выполненное в виде широ­кого эластичного манжета или широкого кожаного ремня для часов, надеваемого на то место руки, где обычно прощупывают пульс. Один конец резинового жгута прикреплен к манжету, другой - привязыва­ют к ободу ракетки так, чтобы при ударе головка ракетки не опуска­лась ниже кисти руки.

Это приспособление под названием *«Манжет- напульсник»* позво­ляет без помех выполнять любые удары и в то же время препятствует "провалу" кисти руки, что часто наблюдается у новичков со слабо развитыми мышцами рук.

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.

Упражняясь на этом тренажере, теннисист отрабатывает точность соприкосновения ракетки с мячом, быстро укрепляет мышцы руки, приучает себя именно в момент удара держать ракетку крепко. Тренажер регулируется по высоте крепления, по весу мяча, что дает воз­можность избирательно воздействовать на мышечные группы, решать различные педагогические задачи.

При выполнении удара необходимо обращать внимание на поло­вине головы теннисиста к моменту окончания подхода к мячу. Она п. должна быть наклонена в какую-либо сторону, иначе трудно будет сохранить равновесие тела к моменту удара.

Не меньшего внимания заслуживает положение плеч друг к другу. Достаточно опустить левое плечо вниз при ударе справа или правое при ударе слева с отскока, как мгновенно теряется равновесие. Линия плеч к моменту удара должна быть параллельной с поверхностью корта.

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. Хорошую помощь в решении этих задач оказывает *«Ракетка на кондукторе».*

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.

Совершенно 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 не только длинного зама­ха, но и 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

Заключительный шаг правой но­гой не должен быть слишком широким, иначе сложно будет напра­виться к следующему месту встречи с мячом. Аналогичным образом завершаются удары слева с отскока в закрытой стойке.

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 с тазобедренным суставом, застав­ляя при этом поворачивать туловище и плечи. В этот момент может про­изойти потеря равновесия. Поэтому сразу после контакта ракетки с мя­чом разноименная удару нога «стопорит» продвижение теннисиста впе­ред и сохраняет положение равновесия с помощью короткого шага в сторону, носки ног располагаются перпендикулярно к сетке. 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.

УДАРЫ БЕЗ ВРАЩЕНИЯ И С ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА

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

 Плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, 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 называются *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.

Следует учитывать, что когда мяч отскакивает от площадки с глад­кой поверхностью, отличающейся низким уровнем шероховатости (гладкий бетон, жесткая земля или трава), то отскок будет низким и очень быстрым.

После выполнения резаной подачи происходит боковое вращение мяча. С этой целью мяч подбрасывается немного правее туловища. Плоскость ракетки подводится к мячу сбоку и направляется сверху вниз, удар производится по его правой стороне. После удара мяч вра­щается в плоскости, близкой к вертикальной, и летит по изогнутой траектории вперед и влево.

Изучать и совершенствовать ударные действия можно с помощью тренажера *«Мяч на спице».*

На стальном стержне смонтирован хорошо вращающийся теннис­ный мяч. Приспособление применяется при объяснениях особенностей выполнения ударов с вращением мяча и без вращения, с целью созда­ния представлений и ощущений взаимодействия ракетки с мячом.

Подобную задачу может решить также тренажер *«Колесо шарнирное».*

В тренажере использовано колесо от детского велосипеда. Смонтировано оно на оси, перемещающейся под воздействием удара в го­ризонтальной плоскости. Само колесо может фиксироваться под раз­личными углами по отношению к горизонтали. Предусмотрена воз­можность установить колесо на любой высоте и под любым углом, что обеспечит возможность отрабатывать на тренажере практически любые технические приемы, выполняемые с вращением и без враще­ния мяча. Многократные повторения упражнения помогают развивать мышечные ощущения, связанные с выполнением ударов, а также необходимые физические качества.

2.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

На тактику в игре влияют три фактора: ' ' ! 1

-личные возможности;

-возможности соперника;

-внешние условия, в которых проводятся соревнования.

ПРИНЦИПЫ ТАКТИЧЕСКОГО ПОСТРОЕНИЯ ИГРЫ

С первых шагов в овладении ударами с отскока следует совер­шенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

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

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать.

После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии.

Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

Упражнение *«треугольник»* необходимо выполнять на скорости полета мяча выше средней. Выполнять упражнение можно с участием как двух спортсменов, так и трех.

Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников. Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же появившийся шанс.

Спортсмены осуществляют относительно спокойную перекидку мя­чами, выполняя по пять каждый. Вслед за этим каждый из них должен использовать малейший шанс для завершающего удара. Потеря мяча в перекидке штрафуется двумя очками. Розыгрыш продолжается до 25 очков.

Наиболее сложная ситуация складывается для защищающегося теннисиста при атакующих действиях соперника короткими косы­ми кроссами.

Для восстановления игровой позиции на корте следует отве­тить:

-длинным кроссом, если соперник находится на задней линии в пределах игровой части корта;

-по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки.

С целью использования слабых сторон соперника следует на­правлять не менее двух ударов в слабую сторону и один - в силь­ную.

Необходимо подбирать упражнения с большим количеством пе­ремещений, поскольку, передвигаясь, спортсмен делает большее ко­личество ошибок.

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 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. Любой выполненный удар должен оцениваться высокой качественной оценкой.

Розыгрыш очков при игре на площадках с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов. **Я**

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, трех, двух и одно го. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. 1

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. 1

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.

Подобное упражнение можно выполнить в другую сторону, завер­шая его ударом слева с отскока обратной линией.

Подача должна лишить инициативы соперника в розыгрыше очка, а ее прием ограничивать преимущества подающего.

2.5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С первого дня занятий теннисом тренировку нельзя свести толь­ко к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой.

*Таблица 22*

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды****подготовки** | **Этапы подготовки** |
| **начальная подготовка** | **Учебно-тренировочный** |
| **начальная****спортивная****специализация** | **углубленная****спортивная****специализация** |
| **до****года** | **свыше****года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |
| **Физическая** | 20-25 | 25-30 | 20-25 | 25-30 |
| **Технико-тактическая** | 45-50 | 50-55 | 45-50 | 50-55 |

**Быстрота**

*Быстрота реакции, сложная.* Теннисисту надо увидеть мяч, оце­нить направление и скорость его полета, определить место приземле­ния и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом на­чать его выполнять. 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 при- и мления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота

сложной реакции, под которой понимают латентное время реагиро­вания. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Чтобы выполнить этот удар, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходи­мое расстояние следует с максимальной скоростью, а также необхо­димо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты - ско­рость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. При игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скорос­тью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо толь­ко подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления

 быстроты - быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необ­ходима частота движений, а именно частота шагов. От скорост­ных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%. Прояв­ления быстроты движений тесно связаны с уровнем развития *силы,* от которой результат зависит в среднем на 12%. *1*

**Силовые способности**

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов.Необладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается време­ни для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом. То есть 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.

Теннисисту нужно быстро «войти» в удар и мгно­венно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолева­ющем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «пога­сить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом ре­жиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его на­правление.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, на­правлением, вращением мяча, иными словами - в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как *координация.*

**Координационные способности**

У теннисистов оно проявляется, *во-первых,* в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, не­обходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже 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. Следовательно, игрок все времядолжен будет выполнять удары в разных условиях. Но и его действия все время различны. То он играет справа, то слева. Бьет он по мячу с разным вращением (крутит, режет) или без него (плоско), с разным направлением, длиной и силой. Кроме того, 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. Например, он дует то в спину - и тогда, если тен­нисист ничего не меняет в технике удара, мяч вылетает за пределы корта, то в лицо - в этом случае полет мяча укорачивается, он часто попадает в сетку. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Но эти изменения уже иные. Солнце светит то в затылок, то в лицо, то с правой стороны, то с левой. И опять надо вносить изменения в свои действия. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей спортсмена. J

*Во-вторых,* очень важно уметь быстро перестраивать двигатель­ную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кор­тах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покры­тия - это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

*В-третьих,* ловкость теннисистов будет проявляться в простран­ственной точности движений. Так, например, при выполнении пода­чи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабиль­ное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета очень важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту - мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в опре­деленное место площадки ударом строго определенной силы и вра­щения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационны­ми способностями.

*В-четвертых,* чтобы ударить правильно по мячу, большое значе­ние имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие тенниси­сты выполняют подачу и в прыжке. Человек с плохо развитой спо­собностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать - его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет точку удара вперед еще до выполнения удара. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист зай­мет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке.

*Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координа­ционных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситу­ацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость*.

**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, прежде всего, такой удар, как подача, ведь 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, т.е. гибкости.

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.

Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий тен­нисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно от­бить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень быстрого, практически нет недосягаемых мячей.

Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выражен­ных в повреждении мышц, связок и др.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температу­ры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается.

 **Выносливость j**

. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью вы­полнять работу дискретного характера в течение длительного време­ни, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турни­ра, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью в 20 с и более - от лактатной анаэробной производительности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(для всех возрастных групп)

**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, 30, 60м;

-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.

У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

-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, посланный влево или вправо и т.п.

**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.

*Ловля парами*

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны пой­мать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойман­ные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков

и т.д.

*Таблица 24*

**Воспитание гибкости**

|  |  |
| --- | --- |
| **Суставы** | **Количество движений в суставах при:** |
| **Развитие подвижности** | **Поддержание подвижности** |
| Позвоночные | 90-100% | 40-50% |
| Тазобедренные | 60-70% | 30-40% |
| Плечевой | 50-60% | 30-40% |
| Лучезапястный | 30-35% | 20-25% |
| Коленный | 20-25% | 20-25% |
| Голеностопный | 20-25% | 10-15% |

*Примечание.* Дозировка упражнений варьируется в зависимости от решаемых задач: при воспитании гибкости - ежедневно, при поддержании - 3-4 раза в МЦ.

В соревновательном периоде - только поддерживающая работа 2-3 раза в неделю, дозировка при этом должна быть уменьшена в 3-4 раза.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Таблица 24*

**Методы воспитания выносливости** ( по Н.И. Волкову )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метод тренировки | Время выполнения упражнений | Интенсивность выполнения упражнений | Количество повторов | Время пауз между повторениями | Количество серий | Время пауз между сериями |

*Аэробная направленность*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Однократный равномерный | ˃30 мин | ≈70% | - | - | - | - |
| Однократный переменный | ˃30 мин | 50-90%От предельной | - | - | - | - |
| Повторный | 3-10 мин | ≈80% | 2-10-15 | Не равномерно≈3-6 мин | - | - |
| ИнтервальныйАБ | 1-2 мин | 180 уд./мин≈85% | До снижения скорости ˃10 | ≈1-2 минДо снижения ЧССДо 120-140 уд./мин | - | - |
| 30с-3 мин | 180 уд./мин≈85% | 5-8 | 30-90 с120 уд./мин |  |  |
| Интервальный серийный | 2-3 мин | ≈85% | 5-8 | 1 мин(0,5-1,5) | 2-8 | 3-5 |

*Аэробно-анаэробная направленность*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Однократный равномерный | <30 мин | ≈90% | - | - | - | - |
| Однократный переменный | <30мин15-45 мин | ≈70-90%50-90% | - | - | - | - |
| Метод тренировки | Время выполнения упражнений | Интенсивность выполнения упражнений | Количество повторов | Время пауз между повторениями | Количество серий | Время пауз между сериями |
| ПовторныйАБ | Не более3-10 мин | 90-95% | До 10-12 | Не регламентировано1,5-3 мин | - | - |
| 5-10 мин | 90-95% | 4-6 | 3-5 мин |  |  |
| Интервальный | 30-2,5 мин | 85-90% | До 10-12 | 15-90с | - | - |
| Интервально-серийный | 30с-2,5 мин150-190уд./мин | 85-90% | До 10-12 | 15-90 с | 3-5 | 3 мин |

Анаэробно- алактатная производительность

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Повторно-серийный | ≥10 с | 90-95% | 3-4 | 1,5-3 мин | 3-4-8 | 7-8 мин |

Анаэробно -лактатная производительность

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интервальный | 30 с-3 мин | 90-95% | 4 | 5-3-2 мин3-2-1 мин | 2-6 | 15-30 мин |
| Интервально повторный | 30-90 с50-120 с | 90% | 2-44-6 | 3-8 мин4-6 мин | 2-3- | 15-20 мин |

*Таблица 25*

**Методы воспитания силовых способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Методы** | **ПМ****(повторный максимум)** | **Интенсивность****(в % от максимума)** | **Количество подходов** | **Время пауз между повторами** | **Количество видов упражнений** | **Количество занятий в МЦ** |
| Метод повторных усилий | 5-6-10-15Без увеличения веса 4-6.С увеличением веса 8-12 | 80-60%ОтМаксим.70-75% | 3 и более | 60-180 с | 2-3 и более | 2-4 |
| Комбинированный | По 10-15 минпостепенно | До 6упражненийК 3-4 с | Повтор Кажд. удерживаяИзом.Усилие∆ 1-3 мин | 2-3 раз5-6 с | Усилия возрас-тают | 3-4 |

*Таблица 26*

**Методы воспитания скоростных способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метод тренировки** | **Продолжительность выполнения упражнений** | **Интенсивность выполнения упражнений** | **Количество повторений** | **Продолжительность пауз между повторами** | **Количество серий** | **Продолжительность пауз между сериями** |
| Повторный | 6-7 с | Макс. | 4-10 | 2-3 мин | - |  |
| Повторно-Серийный 1 | 3-4 с | Макс. | 5-6 | 20-25 с | 3 | 2-5 мин |
| Повторно-Серийный 2 | 4-6 с | Макс. | 5-6 | 20-30 с | Без снижения интенсивеости | 2-3 мин |

*Таблица 27*

**Методы воспитания скоростно-силовых способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метод тренировки** | **Продолжительность выполнения упражнений** | **Интенсивность выполнения упражнений** | **Количество повторений** | **Продолжительность пауз между повторами** | **Количество серий** | **Продолжительность пауз между сериями** |
| Повторный12 | 6-7с | Макс. | 6 | 95-100с | 4 | 6 мин |
| 2сПрыжки+5мспринт | Макс. | 4 | 1-2 мин |  |  |
| Повторно-серийный |  | Отягощение15-20 отмаксимального | 8-10 | 2-4 мин | 2-3 | 4-6 мин |
| Динамических усилий |  | ОтягощениеМенее 20%От максималь-ного;Интенсивность максимальная | До снижения темпа или скорости | По самочувствию,Чтобы повторить с той же интенсивностью | - | - |

*Таблица 28*

**Методы воспитания координационных способностей**

( по В.Н. Платонову)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Состояние спортсмена** | **Длительность работы** | **Количество повторений** | **Паузы отдыха** |
| Воспитание координационных способностей | Оптимальное | До 5 сБолее 5 с | От 6 до 10-122-3 | От 1 до 2-3 минОт 1 до 2-3 мин |
| Совершенствование в условиях утомления | Утомленное | До 5 сБолее 5 с | 12-154-6 | 10-15 с |

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Физическая культура и спорт в России**

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совер­шенствования человека. Форма и организация занятий по физиче­ской культурен спорту. 1

Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи.

Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений.

Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий.

Организация физического воспитания в стране. Формы физиче­ского воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР.

Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физиче­ской культуры и спорта.

**Состояние и развитие тенниса в мире и России**

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпио­наты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок федерации.

История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь.

Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России.

Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

**Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста**

Формирование мотивации занятий теннисом. Организация трени­ровочного процесса, направленного на реальное совершенствование спортивного мастерства теннисиста.

Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и раз­витие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелос­ти в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач.

Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

Специальная психическая подготовка теннисиста. Ментальная тренировка.

Методика волевой подготовки теннисиста. Обязательная реали­зация тренировочной и соревновательной установок. Системное вве­дение дополнительных трудностей. Соревнования и соревнователь­ный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Физиологическая характеристика организма теннисиста при спор­тивной деятельности. ^ \* r (

Периоды изменения функционального состояния организма тен­нисиста во время тренировочных занятий или соревновательной дея­тельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный.

Влияние разминки на состояние организма. Врабатывание. Утомле­ние и переутомление. Механизмы развития утомления. Критерии готов­ности к тренировочной работе и соревновательной деятельности.

Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Мас­саж (виды спортивного массажа). Баня.

**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. ] Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвен­тарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия тен­нисных кортов, освещенность площадок, недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболева­ния, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоя­нии. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей.

Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учеб­но-тренировочных занятий. 1

**Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль**

Оценка уровня физического развития и полового созревания у де­тей и подростков. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы оценки состояния здоровья занимающих­ся. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям теннисом. 1

Самоконтроль в процессе занятий теннисом, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.

Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок. Значение врачебного контроля при занятиях теннисом.

**Основы технико-тактических действий теннисиста**

Школа мяча и ракетки. Хватки ракетки: универсальная, восточ­ная для ударов справа с отскока, полузападная (западная) для ударов справа с отскока, восточная для ударов слева с отскока. Двуручные - для ударов слева с отскока. Методика обучения различным хваткам ракетки.

*Удары с отскока*

Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий.

Выбор места на корте перед ударом соперника.

Подход к мячу. Выполнение ударов с отскока в открытой, закры­той и полуоткрытой стойках.

Вынос ракетки к мячу и момент удара.

Окончание удара и выход из него.

Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.

*Удары с лета*

Хватка ракетки. Замах. Работа ног. Момент удара. Выход из удара.

Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.

*Подача*

Хватка ракетки. Исходное положение. Подброс мяча для плоской, крученой и резаной подач. Отведение ракетки в замах. Вход ракетки в петлю. Вынос ракетки на мяч и момент удара. Окончание удара.

*Удары над головой*

Хватка ракетки. Замах. Удар с отскока. Удар с лета. Точки удара по мячу при выполнении ударов с лета и отскока. Окончание удара. Работа ног при выполнении ударов над головой с лета и отскока. Ритм ударов.

**Скорость полета мяча и точность его попадания**

Зависимость скорости полета мяча от техники выполнения удар­ного действия и усилий мышечного аппарата теннисиста (механизм работы мышц при выполнении ударов).

Зависимость эффективности удара от скорости полета мяча, точ­ности и пласировки. Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости на­грузок. Значение врачебного контроля |

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.

Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во мно­гом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стре­миться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно ана­лизировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

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 такого качества, как целеустремленность 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.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых теннисис­там. Для воспитания этого качества должны проводиться трениро­вочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудно­стями, а именно - тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т.д.

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.

3. КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

3.1. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и со­стояния спортсмена под ее воздействием применяют три вида конт­роля - оперативный, текущий и этапный.

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Оперативный контроль осуществляется непосредственно на трени­ровочном занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма спортсмена и отношением спортсмена к проделываемой работе. Только в этом случае возможно внесение корректив в предлагаемые занятия.

Проводимые наблюдения с регистрацией определенных парамет­ров выполняемых заданий дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия.

Нагрузка является мерой, количественно оценивающей трениро­вочное или соревновательное воздействие, и означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Специализированность нагрузки является сходство с соревновательными действия­ми, т.е. с тем, что необходимо выполнять теннисисту во время сорев­новательного матча.

Под направленностью понимаются основные задачи, решаемые применяемой нагрузкой. Координационная сложность выполняемых заданий должна соответствовать специфике действий и их сочетаний, которые придется выполнять спортсмену во время матча.

Величина - это мера суммарного воздействия нагрузки на орга­низм спортсмена. В величине выделяют внешнюю и внутреннюю стороны. Объем тренировочных нагрузок контролируется длительнос­тью выполнения задания, тренировки и т.п. (мин, ч). Интенсивность - темпом, количеством действий ударов в единицу времени (уд./мин). Внутренняя нагрузка оценивается количественными сдвигами, про­исходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы.

Ведется наблюдения за частотой сердечных сокра­щений, частотой дыхания, легочной вентиляцией, потреблением кис­лорода, содержанием молочной кислоты в крови и т.д. В практике наиболее доступно вести контроль по ЧСС, к тому же она является одним из наиболее информативных показателей воздействия нагруз­ки на организм.

 *Таблица 29*

**Классификация тренировочных нагрузок**

**( по Ф.П. Суслову)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зоны****интенсивности** | **Характеристика нагрузки** | **Показатели ЧСС** |
| 1 | Низкая интенсивность(восстановительная) | 130-145 уд./мин |
| 2 | Средняя интенсивность | 146-170 уд./мин до ЧСС ПАНОПК≈60-75% от МПК |
| 3 | Большая интенсивность | 171-185 уд./минПК≈70-90% от МПКLa 4-7 мольПовышение МПК,Совершенствование кардио-респираторной системы |
| 4 | Высокая интенсивность (гликолитическая) | 186 уд./мин и болееПК 90-100% от МПКLa 7-10 ммоль |
| 5 | Максимальная интенсивность | ЧСС неинформативна |

Применение методов оперативного контроля позволяет установить направленность работы (решаемые задачи), величины внешней сто­роны нагрузки, выраженные во времени тренировочного занятия, и соответствующие им значения внутренней стороны нагрузки, выра­женные в сумме сердечных сокращений за это же время.

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.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в одном дне (при условии более одного занятия в течение дня). Данные опера­тивной регистрации внешней нагрузки на каждом занятии вначале суммируются за один день, в дальнейшем за МЦ в целом.

Это делается для того, чтобы четче анализировать проделывае­мую работу, а также время, выделяемое для решения каждой конк­ретной задачи - обучения, совершенствования ТТД, воспитания ка­честв и т.п.

***Контроль состояния спортсмена***. Данные текущего контроля со­ставляют основу планирования каждого следующего занятия и МЦ в целом. Однако коррекция запланированной нагрузки возможна лишь на основе текущего контроля за состоянием спортсмена.

Необходимо знать, насколько теннисист восстановлен после на­грузки прошедшего дня. Именно поэтому целесообразно каждый день до тренировки (это возможно в условиях сборов) или в начале МЦ до начала первого занятия проводить тестирование спортсменов с це­лью оценки их состояния и внесения коррекции в планы тренировок. Желательно оценивать состояние двигательной, функциональной и психической сфер.

***Контроль соревновательной деятельности.*** Показатели соревнова­тельной деятельности - стабильность (отношение количества дей­ствий, выполненных без ошибок к их общему количеству) и эффек­тивность (отношение чисто выигранных очков к общему количеству действий) очень четко характеризуют текущее состояние спортсмена. Эти показатели характеризуют и состояние спортсмена после рабо­ты, выполненной накануне в матче, и дают возможность четче инди­видуализировать тренировочный процесс.

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. Тогда 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.

*Таблица 30*

**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 |

\* Проявляемые в вертикальной и горизонтальной плоскости скоростно-силовые способности не коррелируют между собой.

При отборе семилетним детям дополнительно предлагается вы­полнить следующие задания:

-Подбивание теннисного мяча вниз ладонью правой рукой, ле­вой, попеременно правой и левой. Время подбивания - 15 с.

-Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому. Исходное положение тренера - руки в сторо­ны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. По сигналу тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.3. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направлениях после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м

Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Контроль состояния и уровень функциональных возможное спортсмена (максимальное потребление кислорода - МПК л/мни, порог анаэробного обмена - ПАНО в процентах от МПК, максималь­ная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНО, кислородный пульс - КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, био­логического созревания, заключения врачей-специалистов очень важ­ны для спортсменов и тренеров.

Экспресс-оценка функционального состояния проводится с приме­нением ступенчато-возрастающей пробы в степ- тесте и расчета пока­зателя PWC 170, по которому косвенно можно судить и об уровне МПК.

3.2 ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ И ТЕННЕСИСТОК РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Таблица 31*

**Программа оценки технической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки на мяч | Момент удара | Окончание удара | Выход из удара | Оценка общая |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Удары с отскока1) Плоские удары с задней линии справа/слева: -в средней точке -в высокой точке -в высокой точке внутри корта |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Крученые удары с задней линии справа/слева: -в средней точке -в низкой точке -в высокой точке -внутри корта с выходом к сетке |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Резаные удары с задней линии справа/слева: -в средней точке; -в низкой точке; -в высокой точке; -внутри корта с выходом к сетке |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Укороченные удары с задней линии справа/слева |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. "Свеча" -обводящая крученая справа/слева; -обводящая резаная справа/слева; |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Удары с лета: -в средней точке; -в низкой точке; -в высокой точке; -укороченный удар |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Удары над головой: -с места с лета; -с отходом назад в прыжке; -с отходом назад с отскока; -с продвижением вперед с колена |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Подача1) В 1 квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резаная |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Во 2 квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резаная |  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица 32*

**Оценка физической подготовленности (мальчики)**

В работе принимали участие сотрудники научно-методической группы СДЮШОР "Олимпиец" А. Драцкая, В. Ливанова, Е. Домненко,Л. Л.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тест** | **Возраст** | **Оценка** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| Бег 20 м, (с) | 3,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | Отл. |
| 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | Хор. |
| 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | Уд. |
| Бег 30 м, (с) |  | 5,3 | 5.1 | 4,8 | 4,7 | 4.6 | 4,5 | 4,35 | 4,2 | Отл. |
|  | 5,6 | 5,4 | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4,6 | 4,45 | 4.3 | Хор. |
|  | 5,9 | 5.7 | 5,4 | 5.3 | 5,2 | 4,7 | 4,45 | 4,4 | Уд. |
| Прыжок вверх, (см) | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | Отл. |
| 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 50 | Хор. |
| 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | Уд. |
| Прыжок в длину, (см) | 155 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 225 | 235 | 245 | Отл. |
| 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | Хор. |
| 125 | 145 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | Уд. |
| Бросок теннисного мяча движением подачи, (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Отл. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Хор. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Уд. |
| Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м) | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 15 | 18 | 21 | 24,5 | Отл. |
| 5 | 6 | 7 | 9 | 11,5 | 13.5 | 16 | 19 | 22,5 | хор |
| 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20,5 | Уд. |
| "Челнок" (4\*8 м), (с) | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  | Отл. |
| 11,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | Хор. |
| 13,0 |  |  |  |  |  |  |  |  | Уд. |
| "Челнок" (6\*8 м), (с) |  | 15,1 | 14,6 | 14,1 | 13,6 | 13,1 | 12,9 | 12,7 | 12,5 | Отл. |
|  | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,3 | 13,1 | 12,9 | Хор. |
|  | 15,9 | 15,4 | 14,9 | 14,4 | 13,9 | 13,7 | 13,5 | 13,3 | Уд. |
| Ловля палки, (см) | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Отл. |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | Хор. |
| 12 | 9 | 9 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | Уд. |
| Прыжок на координацию, (см) |  | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 2,0 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | Отл. |
|  | 5.0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | Хор. |
|  | 6,5 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | Уд. |

*Таблица 33*

**Оценка физической подготовленности (девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тест** | **Возраст** | **Оценка** |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Бег 20 м, (с) | 4,1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Отл. |
| 4,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | Хор. |
| 4,7 |  |  |  |  |  |  |  |  | Уд. |
| Бег 30 м, (с) |  | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,65 | 4,6 | 4,55 | Отл. |
|  | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,95 | 4,9 | 4,85 | Хор. |
|  | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,25 | 5,2 | 5,15 | Уд. |
| Прыжок вверх, (см) | 27 | 31 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | Отл. |
| 23 | 27 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | Хор |
| 19 | 23 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | Уд |
| Прыжок в длину, (см) | 150 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 | 220 | 225 | Отл |
| 135 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 200 | 205 | 210 | Хор |
| 120 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 185 | 190 | 195 | Уд |
| Бросок теннисного мяча движением подачи, (м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Отл |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Хор |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Уд |
| Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м) | 5 | 7 | 8 | 9,5 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | Отл |
| 4 | 6 | 7 | 8,5 | 9,5 | 10,5 | 13 | 15 | 17 | Хор |
| 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Уд |
| Челнок" (4\*8), (с) | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  |  | Отл |
| 11,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | Хор |
| 13,0 |  |  |  |  |  |  |  |  | Уд |
| "Челнок"(6\*8), (с) |  | 15,3 | 14,8 | 14,3 | 13,8 | 13,3 | 13,1 | 12,9 | 12,7 | Отл |
|  | 15,7 | 15,2 | 14,7 | 14,2 | 13,7 | 13.5 | 13,3 | 13,1 | Хор |
|  | 16,1 | 15,6 | 15,1 | 14,6 | 14,1 | 13,9 | 13,7 | 13,5 | Уд |
| Ловля палки, (см) | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Отл |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | Хор |
| 12 | 9 | 9 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | Уд |
| Прыжки на координацию, (см) |  | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 2,0 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | Отл |
|  | 5,0 | 4.5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | Хор |
|  | 6,5 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | Уд |

4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач СДЮСШОР является под­готовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в про­ведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представле­ние о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в тенни­се. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а имен­но, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры - одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных за­нятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее прове­дение самостоятельно каждому в отдельности.

Тренер вполне может доверять своему подопечному патро­нажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего воз­раста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревно­ваний внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Учебно-тренировочные занятия проводятся при одновременном нахождении на корте боль­ше 4-х занимающихся учащихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. 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.

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

*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.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсме­ном является правильная организация учебно-тренировочных заня­тий и соревнований.

Для этого необходимо: -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.

ЛИТЕРАТУРА

* *Бсиикиров В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физ­культура и спорт, 1987. - 176 с.: ил.
* *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.
* *Волков Н.И.* Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятель­ности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Вол­ков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - с. 286-437.
* *Годик М.А*. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. куль­туры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
* *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Азбука тен­ниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической куль­туры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.
* *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тен­ниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической куль­туры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 е.: ил.*
* *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической куль­туры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.
* *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 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.
* Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - с. 98.
* Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
* *Фарфелъ B.C.* Управление движениями в спорте. - М.: Физкуль­тура и спорт, 1975. - 208 е.: ил.
* Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001 .- 492 с.
* *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
* *Фоменко Б.И.* История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 е.: ил.
* *Фомин Н.А., Филип В.П.* На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986.- 158 с.
* *Щеголев В В.* Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

* <http://www.minsport.gov.ru/>
* <http://www.tennis-russia.ru/>
* <http://www.24tennis.ru/>
* <http://tennisportal.ru/>
* <http://www.eurosport.ru/>

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |  |
| **1.Нормативная часть** | 2 |
| **2.Методическая часть** | 3 |
| 2.1. Пояснительная записка | 3 |
| 2.2. Планирование подготовки | 3 |
| *2.2.1. Основные положения планирования Подготовки теннисистов* | 3 |
| *2.2. Возрастные особенности и их учет при планировании тренировочного процесса* | 6 |
| *2.2.3 Планирование тренировочного занятия* | 6 |
| *2.2.4. Примерные планы тренировочных занятий разной направленности* | 10 |
| *2.2.5. Примерный план тренировочной работы в спортивном лагере* | 13 |
| *2.2.6. Планы годичных макроциклов для различных этапов подготовки* | 14 |
| 2.3. Техническая подготовка | 28 |
| 2.4. Технико-тактическая подготовка | 37 |
| 2.5. Физическая подготовка | 39 |
| 2.6. Теоретическая подготовка | 52 |
| **3. Контроль в учебно-тренировочном процессе** | 55 |
| 3.1. Виды контроля | 55 |
| 3.2. Таблицы оценки технической и физической подготовленности теннисистов и теннисисток разного возраста | 59 |
| **4. Инструкторская и судейская практика** | 61 |
| **5. Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травм** | 62 |
| **6. Литература.** | 63 |
|  |  |