

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа и детский сад МИР»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от «23» 08 2023 г.



Утверждаю:
Директор ОАНО
«Школа и детский сад МИР»
Л.В. Силина
Приказ № 01 от «30» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень: базовый

Разработчик:
Бондина Татьяна Андреевна,
педагог дополнительного образования

п. Доброград, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание программы	8
4. Методическое обеспечение программы	23
5. Литература и электронные образовательные ресурсы	27
6. Приложение 1	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Обучение игре в теннис позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Программа «Большой теннис» решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. В основу программы положена модифицированная программа для детско-юношеских спортивных школ «Теннис», составленная на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва (Советский спорт, 2009 год. Авторы: И.В. Всеволодов, к.п.н., профессор В.А. Голенко, д.п.н., заслуженный тренер России В.А. Горелов, заслуженный тренер России О.И. Жихарева, к.п.н., доц. А.П. Скородумова, д.п.н., профессор, заслуженный тренер России).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих таковы: на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме применяются упражнения общей физической подготовленности, направленные на укрепление здоровья и закалывания организма учащихся. Обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, способствующие более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность состоит в рациональном сочетании тренировочных средств разной направленности; в правильном сочетании нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; в ведении специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; в выборе оптимальных интервалов и видов отдыха.

Цель: сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям теннисом.

Задачи:

1. Улучшить всестороннюю физическую подготовленность и укрепить здоровье учащихся.
2. Воспитать специальные физические качества для успешного овладения техническими действиями.
3. Обучить основными техническими действиями и тактическими комбинациями.
4. Сформировать свойства личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе.
5. Обучить ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации программы - 3 года

Режим занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (80 мин.) с перерывом 5 минут.

Формы проведения занятий: групповые занятия, индивидуальные, соревнования различного уровня, теоретические занятия (лекции, беседы).

Ожидаемые результаты и способы их проверки: в конце учебного года учащиеся должны знать и выполнять правила поведения и ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке, во время соревнований, личной и общественной гигиены; последовательность выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, владеть следующими универсальными компетенциями:

Личностная - (отношение с другими детьми, постановлением целей, задач и их решение, обращение с информацией, уровень саморегуляции).

Ориентация на результат и эффективность - (стремление совершенствоваться, достигать лучших результатов, решать сложные задачи, соответствовать высоким стандартам, проявлять инициативу).

Коммуникативная – (видеть потребности других людей, вникать в их суть, получать и давать обратную связь, способность разрешать конфликты, понимать природу отношения других к самому себе).

Когнитивные - (умение отыскивать, обрабатывать информацию, анализировать проблемы, способность и желание обучаться).

Саморегуляция и личная эффективность (адекватная самооценка, самоконтроль в стрессовых ситуациях, гибкость, способность уверенно выражать собственное мнение и противостоять групповому давлению, способность видеть и понимать разные точки зрения).

Способы определения результативности программы: отслеживание уровня физического развития учащихся проводится в форме сдачи вводных нормативов в начале года (сентябрь) и в форме сдачи контрольных нормативов в конце учебного года (май) с целью выявления уровня физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительной группы в результате реализации программы «Большой теннис».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование. Для организации работы с учащимися спортивно-оздоровительных групп используются методы тренировки:

- ✓ - игровой;
- ✓ - групповой;
- ✓ - повторный;
- ✓ - равномерный;
- ✓ - круговой;
- ✓ - контрольный.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Тестирование общей физической и технической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

2. Состояние и развитие тенниса в мире и в России. История развития тенниса во Владимирской области.

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. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные. Заочное путешествие по спортивным кортам Владимирской области.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств

Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной арене. Специальная психическая подготовка теннисистов.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста

Закаливание и профилактика. Основы рационального питания. Режим дня.

5. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж

Оценка физического развития и полового созревания у детей. В процессе занятия теннисом по показателям ЧСС. Основы техники массажа.

Инвентарь и правила соревнований

Ракетка, теннисные мячи, обувь, экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование.

Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка.

Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Судейство матча и судейская терминология.

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции.
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий»,

«Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Техническая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка

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

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

2. Состояние и развитие тенниса в мире и в 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. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные. Заочное знакомство с лучшими теннисистами Владимирской области.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств

Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной арене. Специальная психическая подготовка теннисистов.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Костно-связочный аппарат. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

5. Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста

Закаливание и профилактика. Основы рационального питания. Режим дня.

6. Профилактика травматизма в теннисе

Средства и методы профилактики травм и опорно-двигательного аппарат в теннисе. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности.

7. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж

Оценка физического развития и полового созревания у детей. В процессе занятия теннисом по показателям ЧСС. Основы техники массажа.

8. Основы технико-тактических действий теннисиста

Школа мяча и ракетки. Хватки ракетки: универсальная, восточная, полузападная.

9. Физические качества и физическая подготовка

Сенситивный периоды. Развитие физических качеств: координационные способности, сила, быстрота, гибкость, выносливость.

10. Инвентарь и правила соревнований

Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование. Счет в гейме, сете, матче.

Структура и контроль тренировки

Тренировочное занятие. Тренировочный день. МЦ. МзЦ. МаЦ. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Техническая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка

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

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

2. Состояние и развитие тенниса в мире и в 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. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные. Спортивная история успеха (спортивные достижения спортсменов-теннисистов Владимирской области).

2. Воспитание нравственных и волевых качеств

Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной арене. Специальная психическая подготовка теннисистов.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Костно-связочный аппарат. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

5. Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста

Закаливание и профилактика. Основы рационального питания. Режим дня.

6. Профилактика травматизма в теннисе

Средства и методы профилактики травм и опорно-двигательного аппарат в теннисе. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности.

7. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж

Оценка физического развития и полового созревания у детей. В процессе занятия теннисом по показателям ЧСС. Основы техники массажа.

8. Основы технико-тактических действий теннисиста

Школа мяча и ракетки. Хватки ракетки: универсальная, восточная, полузападная.

9. Физические качества и физическая подготовка

Сенситивный периоды. Развитие физических качеств: координационные способности, сила, быстрота, гибкость, выносливость.

10. Подготовка к матчу

Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

11. Инвентарь и правила соревнований

Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование. Счет в гейме, сете, матче.

12. Анализ соревновательной деятельности

Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча. Объем – сумма пульса во время матча. Внешняя сторона нагрузки соревновательного матча. Интенсивность-темп игры в матчах на различных типах покрытий.

13. Структура и контроль тренировки

Тренировочное занятие. Тренировочный день. МЦ. МзЦ. МаЦ. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом;

Техническая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка

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

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Решение задач обучения предусматривает методически грамотный подход к организации, структуре и содержательной части уровня физической культуры. Необходимо учесть множество факторов, которые могут в той или иной мере влиять на качество учебного процесса.

В процессе овладения техникой тенниса можно условно выделить три этапа:

- первоначального овладения техникой;
- углубленного разучивания;
- закрепления и дальнейшего совершенствования техники тенниса.

Первый этап начинается с созданием общего представления о технике игры в теннис путем демонстрации, объяснений и практического апробирования. Обучение начинается с ведущего звена техники. Показ движений должен быть четким, с пояснением основных элементов. Сначала движения демонстрируют. Педагог использует показ упражнения, сопровождая его пояснениями, требуя точности в выполнении элементов техники.

Необходимо с самого начала создать правильное представление о технике. Все то, что изучается в начале, закрепляется особенно прочно и впоследствии требуются огромные усилия для какого-либо переучивания.

Основные задачи второго этапа - владение техникой упражнения в совершенстве. Эффективность обучения во многом будет зависеть от оптимального подбора методов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения упражнения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, помогающую правильно понять детали техники. Все это должно сопровождаться подробными объяснениями, анализами техники, разбором допущенных ошибок. Такой подход позволяет более углубленно понять технику изучаемых движений.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1. Общеразвивающие упражнения с учетом особенностей

данного вида. Этими упражнениями создается база для овладения техникой тенниса.

2. Подводящие упражнения (СПУ) - обычно представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений технических действий в теннисе.

3. Имитационные - подражающие тому, что требуется в том или ином виде технических действий в теннисе.

Задачи третьего этапа - упрочить, закрепить двигательный навык, обеспечить эффективность применения. Устраняются скованность, лишние сопутствующие движения, ошибки в технике.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать учащемуся на ошибку, показать правильное исполнение. При совершенствовании навыка необходимо повысить его устойчивость, точность, скорость, экономичность движений. Это приводит к их постепенной автоматизации, которая не исключает роли создания, контроля за протеканием движений.

При классификации типов направленности определяется направленность дидактических задач;

- разучивание нового материала (обучающие);
- закрепление разучиваемого материала (закрепляющее);
- совершенствование разучиваемого материала (тренировочный);
- смешанные;
- контрольные.

Чем младше группы, тем больше занятий обучающих и закрепляющих, и чем старше - тем больше тренировок.

При проведении тренировок педагог дополнительного образования должен

- 1) избегать однообразия в манере ведения занятий;
- 2) использовать одобрение, поощрение, замечание, порицание, соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
- 3) индивидуально исправлять ошибки;

4) формировать у учащихся умение самостоятельно проводить тренировки.

В зале делается больше акцента на обучение, а на воздухе чаще применяют упражнения для развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Педагог должен обеспечить высокую двигательную активность учащихся, дать необходимую физическую нагрузку с учетом их подготовленности, соблюдая требования техники безопасности. Надо четко знать, что учащиеся могут и что еще не в силах. Не следует к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыков

Методика проведения занятий предусматривает как практическую (являющуюся основой, необходимой для закрепления полученных знаний и совершенствования практических умений), так и теоретическую подачу материала. Используются словесные методы (рассказ, беседа, заочные путешествия) с показом слайдов, видео соответствующего теме содержания.

Важный момент в реализации программы - живое общение педагога с детьми, позволяющее легко переходить от хорошо знакомого материала к новому, от простого к сложному, поскольку носит эмоциональный характер. Использование дидактических игр и дидактического материала позволяет повысить эффективность образовательного процесса.

В процессе межличностного общения в цепи «педагог - ребенок» реализуется коммуникативный потенциал ребенка и формируется его мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребенок и группа в целом включается в диалог, совместный поиск решений поставленной проблемы. Дети учатся активно мыслить, применяя полученные знания, умения, навыки в творческом процессе.

В процессе обучения используются технологические карты, схемы, иллюстрации с подробным и поэтапным объяснением изучаемого материала, что благоприятствует лучшему усвоению материала. В начале занятий

проводятся тематические беседы, посвященные родному краю, определенным датам и праздникам, а также историческим событиям, происходившим на владимирской земле.

При подведении итогов творческой деятельности детей используется метод поощрения.

Учебно-воспитательный процесс направлен на создание условий для формирования математических знаний детей. Важнейшей предпосылкой для решения простейших математических упражнений является правильная организация обстановки, при которой у детей появилось желание говорить, называть окружающее, вступать в речевое общение.

Важный момент в реализации программы занимает сотрудничество с родителями воспитанников: проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций, методические рекомендации.

5. ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Шориков Е.А. Психологические этюды, Москва, изд-во «ТЦ Сфера», 2004.
 2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
 3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- . Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
 - . Голенко В.А., Скородумова А.П. Азбука тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2003.
 - . Лоэр Дж. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом. Спб.: СЭНТЭ,

 - . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2002.
 - . Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. М.: Pro-Press, 1994.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

**дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы**

«Большой теннис»

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

1. Бег 30 метров (20 метров у детей 6-7 лет). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии, тест выполняется 2 раза. Учитывается этот результат.

2. 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.

3. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту, предложить встать к ней боком, вытянув 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 3 раза. Учитывается лучший результат.

4. Метание набивного мяча. Метание выполняется движением подачи 3 раза, вес мяча – 1 кг (у детей 6 лет – теннисный мяч). В зачет идет лучший результат.

5. «Челнок». Максимально быстро пробежать 6 раз (дети 6-7 лет 4 раза), 8 метровый отрезок в направлении вправо – влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз.

Прыжок вверх (см)										отл.
										хор.
										уд.
Прыжок в длину (см)										отл.
										хор.
										уд.
Бросок теннисного мяча движением подачи (м)										отл.
										хор.
										уд.
Бросок мяча (1 кг) движением подачи (м)										отл.
										хор.
										уд.
«Челнок» (4*8) (с)										отл.
										хор.
										уд.
«Челнок» (6*8) (с)										отл.
										хор.
										уд.

Примечание: спортсмен переводится в следующую группу обучения при выполнении не менее 70 % тестов.

