

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«Спортивная школа «Победа»

ПРИНЯТО

Тренерским советом

ГАУ КО «СШ «Победа»

Протокол № 7

«дс» 1д 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО «СШ «Победа»
И. А. Фадеева
2022 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Срок реализации: 1 год

г. Калуга, 2022

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Характеристика избранного вида спорта «теннис».....	3
1.3. Цели и задачи программы.....	5
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Средства и методы тренировки.....	8
2.3. Теоретическая подготовка.....	9
2.4. Физическая подготовка.....	12
2.5. Техническая подготовка.....	15
2.6. Тактическая подготовка.....	20
2.7. Содержание и методика контрольных испытаний.....	23
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	26
3. ЛИТЕРАТУРА.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

«Спортивно-оздоровительная программа по баскетболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения теннисом детей в возрасте 6-18 лет в спортивно - оздоровительных группах. Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, выявление одаренных занимающихся. Программа разработана на основе следующих документов:

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых

Настоящая программа предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в СШ.

1.2. Характеристика избранного вида спорта «теннис»

Наиболее вероятная версия происхождения слова «Теннис» основана на том, что французские игроки, коим и принадлежит приоритет, перед тем как ввести мяч в игру, восклицали: «Tennes!»- «Держи!», «Принимай!» «Поле боя»-современный теннисный корт (court), представляет собой прямоугольную площадку, разделённую посередине сеткой (net). Теннисный поединок разворачивается следующим образом:

-розыгрыш очка в гейме начинается с подачи подающего игрока;

-принимающий должен отразить поданный мяч только после его первого

отскока от корта;

-дальнейший обмен ударами происходит как с лёта, так и по отскочившему

мячу;

-игрок проигрывает очко, если он не сумел послать мяч в пределы площадки соперника или не успел отбить мяч до его второго отскока. По своему воздействию теннис является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных возможностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценки пространственных силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений). И это понятно. Ибо сутью и особенностью тенниса является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом. Не зря многие рассматривают теннис как модель современной жизни, пользующейся такой большой популярностью у молодёжи и взрослых. Многие взрослые, приобщившись к теннису в юношеском возрасте, с удовольствием отдают свой досуг и отдых этому наиболее эмоциональному виду двигательной активности человека.

В процессе занятий развиваются разнообразные физические способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом), гибкость, а также всевозможные сочетания двигательных способностей.

Одновременно теннис оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, мышление, воображение и т.д.), на воспитание нравственных и волевых качеств, что создаётся главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых, командных взаимодействий партнёров и соперников. Особенно упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно (быстро и своевременно) принимать решения и осуществлять двигательные действия.

Игровые упражнения и форма занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий. Это позволяет для каждого подобрать индивидуальные упражнения по степени трудности.

1.3. Цели и задачи программы

Цель – привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей, подростков и молодёжи, формирование знаний, умений, навыков по игре в теннис.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся по видам спорта, отбор наиболее перспективных учащихся на обучение по программе спортивной подготовки.
 - Создание условий профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков
 - Организация содержательного досуга

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями администрации, тренеров по виду спорта, медицинских работников и самих участников программы.

В программе весь материал излагается для спортивно-оздоровительных групп, и подразумевает реализацию спортивно-оздоровительного процесса.

Содержание спортивно-оздоровительного процесса определяется в соответствии с реализуемой СШ программы по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «теннис», и на него не распространяется требования федерального стандарта спортивной подготовки.

В **таблице 1** приводятся режимы учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

Формы и режим реализации учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное и максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	6	10-25	4	46	184

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов. Недельный режим учебно-тренировочной работы составляет 4 часа, количество обучающихся в группе – 10-25 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в матчевых встречах; медико-восстановительные мероприятия; контрольные испытания для зачисления на этап начальной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

В области общей физической подготовки:

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;

освоение комплексов физических упражнений;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- В области избранного вида спорта:
- овладение общими основами техники и тактики тенниса;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;
- выявление одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным

программам по теннису на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В **таблице 2** представлен учебный план учебно-тренировочных занятий по командным игровым видам спорта.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Количество часов в год
Общая физическая подготовка	125
Специальная физическая подготовка	37
Теоретическая подготовка	4
ТТМ	18
Общее количество часов в год	184

В **таблице 3** представлено соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки на этапе подготовки (%)

этап подготовки	Теория	ОФП	СФП	ТТМ
спортивно-оздоровительный	2%	68%	20%	10%

В **таблице 4** представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность по командным игровым видам спорта

Таблица 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по командным игровым видам спорта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.2. Средства и методы тренировки

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игровой подготовки) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения - подводящие (для овладения основами техники, тактики вида спорта теннис и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

- а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;
- б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств

(смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одной тренировке 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин. Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

2.3. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение необходимыми знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Состояние и развитие избранного вида спорта в России.

История развития избранного вида спорта в мире и в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом, необходимое оборудование и инвентарь.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований.

2.4. Физическая подготовка

Подготовительные упражнения

Строчные упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес», «Борьба», «Гребля».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой и сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с переливанием, ползанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис и настольный теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в длину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10

км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 10 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание

теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батута) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.5. Техническая подготовка

Хватка:

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.

Четыре основные хватки:

- - континентальная;
- - восточная для ударов справа с отскока;
- - полу западная для ударов справа с отскока;
- - восточная для ударов слева с отскока.

При выполнении 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 в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Наличие четырех основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. При игре на 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 полу западная хватка, а при ударах в высокой точке ее разновидность – западная.

Для освоения континентальной хватки необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует отпустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки.

Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ выполнения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика – для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точке целесообразнее полузападной хваткой. Обучить этой хватке можно положив ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки.

Восточная хватка для ударов слева с отскока 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.

Замах.

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

Наиболее распространенными из них являются:

- -петлеобразный – сверху и снизу;
- - прямой;
- - блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий.

Практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказала жизненную необходимость одновременного проведения обучения ударам как справа, так и слева.

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 мяча при сохранении большой скорости его полета.

Прямой замах:

При приеме подачи, после которой мяч летит с высокой скоростью, следует использовать прямое отведение в сторону - назад, т.е. выполнять прямой замах.

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 уровня точки удара. Следует повернуть плечи и вовремя опустить головку ракетку под мяч.

На начальном этапе 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.

Блокирующий замах:

Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленного с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Замах необходимо начинать выполнять в момент нахождения мяча над сеткой.

Замах при выполнении подачи и ударов над головой:

Замах ракеткой выполняется не только при выполнении ударов с лета или отскока. Он также необходим при выполнении подачи и ударов над головой.

Исходное положение, занимаемое перед началом выполнения замаха. 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 полю подачи, куда подающий направляет мяч. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед – вверх. В тоже время правая рука с ракеткой поднимается вверх – назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением 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 слегка согнуты в коленных суставах.

Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Если же подающий не использует «подставку» во время выполнения подачи, вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги.

Вынос ракетки на мяч.

Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, таким образом создаются 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 таким образом, чтобы в заключительной части движения активно участвовало предплечье бьющей руки.

Момент удара.

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

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

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

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

- хваткой ракеткой;
- расстояние от туловища теннисиста до точки удара.

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 континентальной хватки, следует выносить ракетку вперед в предполагаемую точку встречи с мячом до тех пор, пока зеркало ракетки не изменит своего вертикального положения – это и есть возможная зона встречи с мячом при использовании континентальной хватки.

Восточная хватка позволит использовать вертикальное расположение зеркала ракетки при встрече с мячом на большом 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.

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

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

С учетом сопротивления воздуха и сил гравитации следует бить по мячу в определенной точке на нем, расположенной несколько ниже его центральной линии.

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

При выполнении удара необходимо обращать внимание на положении головы теннисиста к моменту окончания подходу к мячу. Она не 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 поверхности 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 предплечье в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом. В противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая

подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача

соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Совершенно иной характер носит окончание движений ракетки при выполнении ударов с отскока, которые производятся 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. 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 определяются скоростью полета мяча, направленного соперником. При высокой скорости полета мяча окончании движения ракетки после удара может быть ограниченным, а при высокой – 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.

Техника передвижения:

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей

бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, с крестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

2.6. Тактическая подготовка

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

- Игра в теннис на бумаге.
- Игра со счётом «на квадратики».
- Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

Игры с мячом:

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - поймать мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.
- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или поймала мяч, то игрок, бросивший этот мяч, становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.
- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.
- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).
- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.
- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками.

Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.
- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:
- - оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
- - игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
- - подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
- - ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).
- - и др.

Подвижные игры:

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «Совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «Совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «Совушки» нельзя.
- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.
- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнавшего его игрока.
- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».
- «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

- «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих.

Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;
- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

- Мини-футбол, гандбол и баскетбол.

2.7. Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения для воспитания силовых качеств:

1. Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- пружинистые приседания (на носках и полной ступне).
- 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;
- выпрыгивания вверх из полуприседа;
- 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 поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед – назад, через палку.
- многоскоки на двух ногах;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, с подскоком на каждое вращение, скакалку вращать и вперед и назад;
- прыжки «кенгуру» с доставанием коленями груди.

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

3. Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Быстрота реакции:

- ловля мяча, брошенного партнером с отскоком об пол, на лету,
- ловля или отбивания мяча при защите «ворот», посланного партнером.

Быстрота набора скорости:

- бег на месте - 10 с;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- семенящий бег.
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа).

4. Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, перейти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360* в разные стороны, прыжок вперед;
- бросок мяча в цель с различных расстояний;
- 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.

5. 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;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем;
- подтягивание 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, подтянуть;

6. Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный.

Специальная физическая подготовка:

Работа с ракеткой.

Упражнения с ракеткой способствуют развитию подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах и укреплению мышц, участвующих в этих движениях:

- взять ракетку за шейку перпендикулярно продольной оси ракетки и вращать ее перед собой, поворачивая в локтевом суставе предплечье вместе с кистью внутрь и наружу. Условия выполнения упражнения усложняют по мере перехватывания ракетки ближе к ручке.

- держа ракетку за ручку, сделать рукой круги большого радиуса (от плеча) перед собой – вправо и влево, сбоку от себя – вперед и назад (правой и левой руками).

- отвести опущенную вниз руку с ракеткой и несколько поворачивать ее внутрь в плечевом суставе. Затем начать перемещать ракетку, сгибая и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.

- «восьмерка» - держа ракетку обычным способом, из исходного положения отвести и несколько разогнуть кисть в лучезапястном суставе. Затем немного повернуть предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх. После того как ракетка дошла до средней линии тела, продолжать сгибать кисть и повернуть предплечье еще немного наружу. Ракетка при этом поднимается влево – вверх. Затем, поворачивая предплечье внутрь и опуская головку ракетки, завершить один цикл движения.

Работа с мячом и ракеткой.

Упражнения с ракеткой и мячом сводятся к различным подбиваниям мяча. Струнная поверхность ракетки должна быть параллельно полу и двигаться с небольшой амплитудой (10-15 см), мяч встречать на высоте пояса серединой головки ракетки. Кисть должна быть закреплена в лучезапястном суставе. Ракетка выносятся на мяч движением всей руки от плеча. Мяч подбивать на разную высоту вверх (низко 10 – 20см на среднюю высоту и высоко – 1,5 – 2,0м) то одной, то другой стороной струнной поверхности:

- подбивание мяча вверх с одновременным продвижением вперед, назад, вправо, влево, двигаясь шагом и бегом;

- подброшенной левой рукой мяч подбивать о площадку перед собой движением всей руки от плеча. Кисть закреплена. Мяч встречать на взлете на уровне пояса. Амплитуда движения головки ракетки 10 – 15см;

- мяч подбивать сначала одной, затем другой стороной струнной поверхности и, наконец, поочередно то одной, то другой стороной;

- то же упражнение можно выполнить с продвижением вперед, назад, в сторону, шагом и бегом;

- подбивание мяча вверх одной или другой стороной ракетки с одновременным подрезанием его, при этом бьющая рука ведет головку ракетки справа налево (слева направо) и немного вверх. При серии ударов головка ракетки описывает эллипс, длинная ось которого несколько отклонена к горизонтали и составляет около 40 см;

- ловля мяча на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней. Мяч подбивать вверх на высоту 1-2 м. Ракетка движется за ним вверх, а затем вместе с ним опускается. Когда скорость опускающегося мяча и ракетки станет одинаковой, нужно быстро повернуть руку (от плеча) наружу (внутри) и мяч, прокатившись по струнам, остановится.

Приведенные упражнения можно считать освоенными, если количество попыток дойдет до 30 – 40 раз, не роняя мяч, подбивать его.

2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности.

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте большого количества занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале, точном выполнении заданий тренера, особом внимании при выполнении ударов, исключающем 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.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Перед началом занятия 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.

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

Меры профилактики травм.

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

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащим анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получения травм 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 хватке 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 тренировочных занятий и соревнований.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления баскетбольных щитов, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Обязательно участвовать в разминке.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Оказание первой медицинской помощи.

Во время занятий и соревнований у обучающихся бывают ушибы, ссадины, растяжения связок и суставов, надрывы мышц. На месте ушиба появляется припухлость, изменение окраски кожи, боль, нарушение функции. В этом случае прежде всего необходимо создать покой поврежденному органу. Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда, хлорэтила или смоченным холодной водой полотенцем. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо отправить в больницу.

Ссадины обрабатывают перекисью водорода и затем смазывают 2% - ным раствором бриллиантовой зелени. Небольшие ссадины оставляют открытыми, большие закрывают асептическими наклейками или повязками.

Растяжение связок чаще всего бывает в области коленного и голеностопного суставов и сопровождается болью и припухлостью; впоследствии образуется кровоподтек. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку.

При надрывах мышц возникает острая боль, утрачивается способность выполнять движение. В этом случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта.

3. ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса.- М.: Дедалус, 2001.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса.- М.: Дедалус, 2002.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса.- М.: Дедалус, 2002.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М. Физкультура и спорт , 1977.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М. Олимпийская литература , 1999.
7. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха.- М.: Pro-Press, 1994.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС., 1980.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству. – М.: ФиС., 198.
11. Физиология человека: Учеб. Для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов/ Под общ. ред. В.И. Тихоревского. – Физкультура, образование и наука, 2001.
12. Щеголев В.В. Ментальный теннис. – СПб.: Сентябрь, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.itftennis.com> - Официальный сайт ИТФ
2. <http://www.wtatennis.com/> - Официальный сайт WТА-тура
3. <http://tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской Федерации тенниса
4. <http://www.tournamentsoftware.com> -
5. <http://www.tennis-russia.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса России
6. <http://tennis64.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса Саратовской области
7. <http://www.atpworldtour.com/> - Официальный сайт АТР-тура
8. <http://www.krugosvet.ru> - Теннис в энциклопедии «Кругосвет»