

Муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени шестикратной олимпийской чемпионки **Л.Егоровой**»

Муниципальное автономное учреждение  
ЗАТО Северск дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная  
школа имени шестикратной олимпийской  
чемпионки Л.Егоровой»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ТЕННИСУ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ГРУПП

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой  
« дс » сентябрь 2018 г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой  
от « дс » сентябрь 2018г. № дс/18  
Директор А.А. Карташов



Возраст лиц, осваивающих программу: 6-17 лет

Составители:

И.А. Кузнецова, старший тренер-преподаватель по теннису  
А.В. Вихарева, тренер-преподаватель по теннису  
Ю.В. Колотилина, зам. директора по УВР  
Ю.Ф.Сосновская, инструктор-методист

Северск 2018

## Содержание

	Пояснительная записка	3
1	Методическая часть учебной программы	6
2	Программный материал для практических занятий	9
2.1	Общая физическая подготовка	10
2.2	Специальная физическая подготовка	10
2.3.	Техника и тактика тенниса	11
2.4.	Интегральная подготовка, соревнования	12
3	Теоретическая подготовка	12
4	Инструкторская и судейская практика	14
5	Психологическая подготовка	15
6	Воспитательная работа	15
7	Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности	17
	Список литературы и информационных ресурсов	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по теннису для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242), приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики настольного тенниса; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общеподготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

№ п/п	Наименование Программы, отличительные особенности	Дополнительные общеобразовательные программы
		Общеразвивающие
1.	Наименование реализуемой Программы	Дополнительная общеобразовательная программа Общеразвивающая программа по теннису для спортивно-оздоровительных групп
	Основание:	Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2.	Этапы реализации Программы	Обучение только на спортивно-оздоровительном этапе по Программе, разработанной организацией самостоятельно

	Основание:	Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России)
3.	Условия реализации Программы	Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности
	Основание:	Статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности». Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
4.	Срок реализации Программы	1 год
	Основание:	часть 5 статьи 12, часть 4 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5.	Возраст лиц, осваивающих Программу	6-17 лет
6.	Основание:	Часть 6 статьи 10; часть 2 статьи 75 статья 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный № 30468)
7.	Основная функция Программы	Физическое образование
8.	Вспомогательные функции Программы	Физическое воспитание
9.	Результат реализации Программы	Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий

Занятия с детьми и подростками в спортивной школе осуществляются в течение календарного года. В период каникул в установленном порядке открываются спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Учебная работа должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных 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, психологическую 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 школе.

В процессе обучения и тренировки в СДЮСШОР предусматривается решение **основных целей программы:**

- Содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;
- Привитие учащимся интереса к занятиям теннисом;
- Обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих теннисистов, всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды района и области;
- Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников и судей по спорту;
- Оказание помощи ООУ в организации внеклассной работы.

Условия позволяют осуществлять подготовку юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ). Работа по данной программе предполагает обучение в СОГ переменного состава до 1 года обучения (52 учебные недели)

Комплектование в СОГ:

**Переменный состав до 1 года обучения** – возраст для зачисления 6-17 лет, наполняемость - минимальное количество 15-20 человек;

Учебная нагрузка в СОГ- 6 часов в неделю.

**Образовательные задачи программы:**

- Знакомство с историей развития физкультуры и тенниса, спорта в России, историей Олимпиад;
- Углубление знаний о строении и функциях организма человека и животных, влиянии физических упражнений на организм;
- Привитие навыков гигиены, закаливания, режима спортсмена;
- Обучение понятиям и навыкам врачебного контроля, самоконтроля, первой помощи, спортивного массажа;
- Обучение основам спортивной тренировки, основам методики тренировки.

**Воспитательные задачи программы:**

- Воспитание патриотизма и любви к малой Родине;
- Формирование у обучающихся моральных и волевых качеств;

- Ведение здорового образа жизни;
- Формирование сознательного отношения к занятиям спортом.

#### **Развивающие задачи программы:**

- Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- Развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- Развитие жизненно необходимых умений и навыков;
- Изучение основ техники и тактики тенниса.

#### **Задачи спортивно – оздоровительного этапа подготовки:**

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям теннисом;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- Овладение базовой техникой (основами) тенниса.

Необходимым условием выполнения программы является кадровое и материально-техническое обеспечение, средства восстановления, медицинское обеспечение, оснащение современным оборудованием и инвентарем, приобретение спортивной формы, обуви и инвентаря индивидуального пользования.

## **1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных школьников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой тенниса, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимости предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

**Спортивно-оздоровительный этап** охватывает всех желающих заниматься теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники тенниса.

Образовательная программа является основным документом СДЮСШОР при проведении учебно-тренировочных занятий, однако, она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

### **1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Эффективность многолетнего процесса подготовки обучающихся в СДЮСШОР в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. Согласно

физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11-14 лет средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

**Младший школьный возраст** характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

**Средний школьный возраст** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центрально-нервной системы, сердечнососудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица №1).

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха – одно из главных условий рациональной организации занятий в СДЮСШОР.

Также в работе тренер-преподаватель должен учитывать методы воспитания морально-волевых качеств: убеждения, разъяснения, поощрения, группового взаимодействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий и ситуационной тренировки и другие.

### **Учебно-тематический план.**

Тематическое планирование представлено учебными планами по теннису с разбивкой количества часов и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка и участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

### **Содержание дополнительной образовательной программы.**

Содержание дополнительной программы включает в себя учебно-методическое пособие по теннису. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое планирование по теннису, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по теннису используются: сетки, ракетки, мячи для тенниса, а также инвентарь и оборудование для ОФП.

## **1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

На основании нормативной части программы в СДЮСШОР разрабатывается учебный план, план график на учебный год многолетней подготовки обучающихся с учетом имеющихся условий.

Примерный учебный план для СДЮСШОР отделения тенниса представлен в таблице № 1. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Таблица № 1

### **Учебный план учебно-тренировочных занятий теннисом**

Содержание занятий	СОГ
1. Теоретическая подготовка	11
2. Общая физическая подготовка	135
3. Специальная физическая подготовка	43
4. Техническая	80
5. Тактическая	7
6. Экзамены, контрольные испытания (приёмные, переводные)	35
7. Восстановительные мероприятия	По специальному плану

8.Инструкторская и судейская практика	1
Итого часов	312
По индивидуальному плану на период отпуска тренера-преподавателя или нахождение учащегося в спортивно-оздоровительном лагере	-
Всего часов	312

### Ожидаемые результаты.

**1. Освоение детьми преподаваемого предмета:** сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов в избранном виде спорта; самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

**2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:** сохранность контингента занимающихся; дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи; активность детей в учебном процессе; количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

**3. Детские достижения:** удовлетворённость учащихся от собственных достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

**4. Нравственное развитие личности:** доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

**Спортсмен должен уметь:** составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм, провести разминку перед занятием по теннису, подготовить место для занятий, профессионально обращаться с ракеткой, играть со спарринг-партнером через сетку, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

**Спортсмен должен знать:** гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития тенниса в России и терминологию избранной игры, направления ударов в теннисе (диагональ и прямая), основные технические и тактические игровые приёмы, технику безопасности при выполнении игровых упражнений, правила соревнований; методы самоконтроля; основы методики спортивной тренировки.

## 1.4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

### **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения. Применяются тренажеры и робот.

## **2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

### **2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

#### **Упражнения из других видов спорта.**

**АКРОБАТИКА.** Кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове и на руках у стены. Мостик из положения лёжа и наклоном назад. Опорные прыжки через козла и коня. Упражнения на бревне на равновесие. На перекладине: висы, подтягивания, упоры, соскоки.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.** Ходьба и бег на разные дистанции от 30 до 1000 метров по лёгкоатлетической дорожке. Бег по пересечённой местности от 1 до 5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.** Ходьба на лыжах по равнине и пересечённой местности на короткие и длинные дистанции.

#### **Спортивные и подвижные игры.**

Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу

2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу

### 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой:

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
- Удары слева и справа у тренировочной стенки;
- Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Игра в "крутиловку";
- Игра одного против двоих и троих;
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх;
- Специальные упражнения для пальцев;
- Эстафеты с элементами тенниса.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой", мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи "подставками", слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" справа против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" с вращением мяча вверх, то же справа.

## 2.3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТЕННИСА.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в теннисе.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех

применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

#### **2.4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, СОРЕВНОВАНИЯ.**

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

**Интегральная подготовка** - направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

**Цель интегральной подготовки** – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

**Задачи интегральной подготовки:** приобретение и совершенствование спортивного мастерства; комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный успех» и др. наиболее широким среди данных понятий является «спортивный результат». Спортивный результат – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности.

Спортивный результат – показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методические приемы: облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.; усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и др.

Методы интегральной подготовки: игровой; соревновательный; сопряженных воздействий; контрольный.

#### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость тенниса, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам

теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь период обучения. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

### **Тема № 1. Физическая культура и спорт в России, обзор развития тенниса.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего развития людей и подготовки их к труду и защите Родины.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная, внешкольная работа коллектива физической культуры, спортивной секции, детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта и повышения спортивного мастерства спортсменов. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Совершенствование Единой Российской спортивной классификации, повышение разрядных нормативов и требований – следствие неуклонного роста достижений спортсменов, улучшения методов обучения и тренировки. Разрядные нормы требования по теннису.

Характеристика тенниса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение тенниса.

Краткий обзор истории возникновения и развития тенниса в России. Состояние тенниса в России и пути его дальнейшего развития. Достижения Российских теннисистов на международных соревнованиях.

### **Тема № 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, оказание первой помощи.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования, гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся конным спортом. Гигиена сна.

Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о спортивных травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в настольном теннисе. Первая доврачебная помощь.

Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи конечностей. Кровотечение и их остановка.

Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Оказание первой медицинской помощи.

Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Тепловой и солнечный удар. Оказание помощи.

Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Практическая отработка способов остановки кровотечения, перевозок. Наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания. Транспортировка и перевязка пострадавших.

### **Тема № 3. Основы техники и тактики игры в теннис.**

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

### **Тема № 4. Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к государственной и общественной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности в достижении поставленной цели, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и выручку, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по теннису. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов и их связь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях – необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и укрепления моральных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая характеристика тенниса. Психологическая подготовка теннисиста. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

## **4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые шаги в решении этих задач целесообразно начинать в спортивно оздоровительных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

1. Овладеть терминологией тенниса и применять ее на занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Уметь провести разминку в группе.
3. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СДЮСШОР.
4. Изучение основных правил игры, систем проведения соревнований. Ведение протокола соревнований.

5. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи. Судейство одиночных и парных соревнований в роли ведущего и старшего судьи.

Развитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на соревнованиях начинается с конца первого года обучения в школе и систематически продолжается в процессе занятий.

## 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### **Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров.**

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующей высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

### **Основными задачами психологической подготовки является:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.
- формирование установки на тренировочную деятельность.
- формирование волевых качеств у учащихся.
- совершенствование эмоциональных свойств личности.
- развитие коммуникативных свойств личности.
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в СДЮСШОР.

**Основные задачи воспитания:** приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении; преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании); формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, а также ряд факторов: семья, школа, коллектив педагогов.

Главной задачей в занятиях является воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, высоких моральных качеств, преданности России. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важнейшей фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое использование указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. **Примерный перечень мероприятий по воспитательной работе:**

***а) нравственное просвещение, празднование знаменательных дат, событий коллектива, чествование.***

1. Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника.
2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.
3. Общие собрания: знаменательные даты; итоги учебного года; беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига.
4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава.
5. Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде).
6. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива.
7. Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской Армии.
8. Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы.
9. Торжественное вручение наград, грамот, значков и т.д.
10. Вручение переходящих кубков «Мужества», «Благодородства» и т.д.
11. Вручение переходящих призов «За лучшую технику».

***б) наглядная агитация, стенная печать, средства массовой информации.***

1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни.
2. Фотогалерея ведущих спортсменов по теннису страны, мира, лучших спортсменов и отличников учебы школы.
3. «Молнии» (поздравления, порицания).
4. Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и т.д.

***в) практические мероприятия по воспитанию актива; мир увлечений учащихся.***

1. Походы по местам боевой славы.
2. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности.
3. Участие в организации и проведении традиционных соревнований.
4. Организация учебы и инструкторской практики учащихся.
5. Организация учебы и практики по спорту.

***г) культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты, обсуждения литературных произведений, статей.***

1. Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ» и т.д.
2. Коллективные посещения театров, кино с последующим обсуждением.
3. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в др. города), экскурсии.

## 7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

**Контрольно-диагностические средства:** для оценки и контроля состояния физической, технической, тактической подготовки, занимающихся используются контрольно-переводные нормативы, разработанные на основе программы по теннису для ДЮСШ. Для оценки подготовленности и сравнения роста достигнутых результатов учащиеся участвуют в соревнованиях.

### **Предварительный контроль:**

- выявление двигательных, интеллектуальных способностей, (посредством тестов, опроса)
- оценка начального функционального состояния (контрольные нормативы)
- оценка психологической устойчивости, волевых качеств (упражнения соревновательного характера, наблюдения).

### **Текущий контроль:**

- сопоставление фактического результата тренировочного процесса с ожидаемым;
- выявление пробелов и недостатков в освоении программы;
- произведение корректировки обучения с учётом индивидуальных качеств учащихся;
- регулярные тренировки;
- участие в соревнованиях в течение года.

### **Итоговый контроль:**

- выполнение контрольных нормативов.

### **Ожидаемые результаты:**

- сознательное отношение детей к занятиям спортом, регулярное посещение тренировок;
- профилактика «влияния улицы», хулиганства и вредных привычек;
- привыкание детей к здоровому образу жизни;
- развитие функциональных возможностей организма, укрепления здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- достижение спортивных результатов, выполнение разрядов.

### **Педагогический и врачебный контроль.**

В спортивно-оздоровительных группах основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и в конце года учащиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Медицинское обследование включает:** анамнез; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся, СДЮСШОР рекомендует комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности. Педагогический контроль включает

также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

**Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах.**

Стабильность состава обучающихся. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся. Уровень освоения основ техники в конном спорте. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой. Освоение теоретического раздела программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987 – 176 с.: ил.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. – М.: ЗАО «Олимп-Бизнес, 2004. – 336 с.
5. 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.
6. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 150 с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. 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.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. М.: Дедалус, 2001. – 192 с.: ил.
10. 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.
11. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 118 с.
12. Лоэр Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом! Пер. с англ. – СПб.: СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб, для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 280 с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: АСТ Астрель, 2002. – 863 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 214 с.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
19. Родионов А. В. Психология спортивных способностей. М., 1973.
20. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. М.: Pro-Press, 1994. –176 с.
21. Скородумова А. П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. М., 1990. – 374 с.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.П. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. С. 98.
23. Теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М. издательство «Советский спорт», 2005. – 140 с.
24. Теннис: Правила игры и соревнований. М., 1993. – 80 с.

25. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.: ил.
26. 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.
27. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980. – 255 с.
28. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. М.: ФиС., 1986.– 158 с.
30. Щеголев В.В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. – 144с.
31. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. – 165 с.
32. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
33. Сайт Министерства спорта России: [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
34. Сайт федерации тенниса России: <http://www.tennis-russia.ru/>
35. Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области: <http://www.depms.ru/>
36. Сайт МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой: <http://egorovoi.ru/>
37. Электронная почта МАУДО ДЮСШ им.Л.Егоровой: E-mail: [SDushor-i-Egorovoi@sibmail.com](mailto:SDushor-i-Egorovoi@sibmail.com) и [dyussh\\_egorovoi@mail.ru](mailto:dyussh_egorovoi@mail.ru)