

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2

СОГЛАСОВАНО
директор СДЮСШ ОР №2

 О.В. Гульятеева

Протокол педагогического совета

№ 1 от «29» 01 2015

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»



М.Р. Катунова

Приказ № 109 от «31» 09 2015

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС**

Срок реализации программы: от 7 лет и более

Возраст обучающихся: от 6 лет и старше

Автор-составитель:
Комарова Ирина Андреевна.
Ст. тренер-преподаватель

Рассмотрено Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
Протокол № 2 от «12» 11 2015г

Санкт-Петербург
2015

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

Приложение 1 (Учебные планы)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

1.1. Краткая характеристика тенниса как вида спорта.

Теннис (официальное название "лаун-теннис" от англ. - газон, лужайка) - олимпийский вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

Теннис это один из быстро развивающихся видов спорта, который входит в число самых популярных в мире. Это отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умение находить выход в самых неожиданных ситуациях. Теннисист решает в игре массу сложных логических задач за кратчайшее время. Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

1.2. Задачи Программы:

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в теннисе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в теннисе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и мира;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании

жизни.

Программа позволяет развивать качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Задачи программы

- * формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- * формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- * формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- * выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте, в первую очередь в теннисе.

Система многолетней учебно-тренировочной работы представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм учебно-тренировочной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Учебный материал программы излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки теннисистов по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Минимальный срок реализации программы – 10 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет,
- на этапе спортивного совершенствования – 3 года
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

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.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

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

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта. На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 6 лет, желающие заниматься видом спорта теннис, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица

1.3. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	14-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	1	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства 2, года обучения	2	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	4

Примечания:

1. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное обучающимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта шахматы.

3. Возраст зачисления в группу ССМ-1 в порядке исключения может быть занижен, на основании показанного результата в официальных соревнованиях, при наличии спортивного разряда КМС и выше.

4. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начального обучения, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа тренерского совета.

5. Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.

6. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной

подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

На этап начальной подготовки (НП)

Зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний.

Цели и задачи направлены на:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах.

На учебно-тренировочный этап (УТ)

Зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (не менее одного года) и выполнившие зачетные требования по физической и специально-технической подготовке.

Цели и задачи направлены на:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- совершенствование индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- овладение инструкторско-судейской практикой;
- изучение игры ведущих теннисистов России и сильнейших теннисистов своего возраста.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать более высоких результатов (призеров чемпионатов и первенств России).

Цели и задачи направлены на:

- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;
- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;
- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню

физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

1.4 Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития тенниса;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и - званий по виду спорта;
- федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строения и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях теннисом.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий теннисом;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных
- возможностей организма, в содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышением уровня функциональной подготовленности;

- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.5 Оценка качества образования по Предпрофессиональной программе по виду спорта теннис производится на основе и с учетом зачетных требований. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Таблица

2.

1.6. Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Наименование этапов						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Общее количество часов в год (52 нед.)	312	468	624	936	1248	1456	1664
Общее количество часов в год (46 нед.)	276	414	552	828	966	1288	1104
Требования по физ., техн. и специальной подготовке на конец учебного года	Контрольные испытания по освоению программы по ОФП и СФП						

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства объем нагрузки может быть сокращен до 25% по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта теннис включает в себя учебный план.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 3 и 4.

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

Он отражает соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы по теннису необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- теоретическая подготовка в объёме от 10% до 15% от общего объёма;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 30%;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45%;
- развитие творческого мышления в объёме от 10% до 15%;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объёма учебного плана.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Содержание и реализация Программы:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

2. Специальная и общая физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

3. Избранный вид спорта.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики по теннису,
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях,
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП),
- освоение соревновательных и тренировочных нагрузок (соревнования),
- выполнение норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов.

4. Развитие творческого мышления.

Результатом освоения программы является развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развивать умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий.

5. Самостоятельная подготовка.

Самоподготовка включает в себя спортивную подготовку по заданию тренера самостоятельно (во время отпуска тренера, праздничных дней) и под его контролем (проверка выполненного задания).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация тренировочного процесса.

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель (с учетом самостоятельной работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха).

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико–восстановительные

мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

3.2. Основные положения планирования подготовки теннисистов.

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Структура тренировки по определению Л.П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

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

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

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

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

Режим жизни спортсмена, его место жительства и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижения первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во много зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий теннисом и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься теннисом очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

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

Планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-тренировочной и воспитательной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.д., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по величине, объему и интенсивности.

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

- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высоких результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих теннисистов можно считать 6 лет. Выполняемая тренировочная нагрузка в течении дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

Этап начальной подготовки.

В группах начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятиях необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

Задания по восприятию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности. В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом (не секрет, что в настоящее время многие дети занимаются теннисом по желанию родителей), на быстроту обучаемости во времени занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

Результаты наблюдений обязательно должны учитываться при переводе обучающегося на следующий год обучения.

У детей, занимающихся на этапах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ), еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время. Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оссифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья - к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам - у мужчин. Оссификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки.

На третьем году обучения решаемые задачи расширяются. Например, при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет - 3%; 10 лет - 3,6%; 14 - 3,9%),

относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния.

Кроме того, дети начинают участвовать во внутренних соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как ребята проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

В возрасте 9-10 лет дети начинают внимательнее относиться к выполняемой работе. Поэтому в начале каждого занятия должны четко и ясно формулироваться задачи, которые будут решаться. Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием: для того, чтобы суметь сделать «то-то», надо выполнить такое упражнение столько-то раз, такое упражнение столько-то раз и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости. В 10 лет - способности к расслаблению и точности. В 9-летнем возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно-подготовительными.

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

- обучение техническим действиям, выполняемым в разных точках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча (крученный, резаный) и без него;
- воспитание физических качеств;
- применение всего разученного в матчах.

Тренировочный этап.

В 10-летнем возрасте дети принимают участие в соревнованиях. Годичный цикл имеет более сложную структуру и состоит из двух подготовительных периодов, двух соревновательных и одного переходного.

В возрасте 11 -13 лет прослеживается наибольший прирост роста-весовых показателей, который связан с годами полового созревания. Эта фаза биологического созревания называется предпубертатной. Кроме возрастающего ускорения роста тела в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки – скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняются одинаковая чувствительность к восприятию всех физических качеств.

При работе со спортсменами этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств, хотя объем общеподготовительных средств в относительных величинах и снижается, в абсолютных – он продолжает увеличиваться.

Годичный макроцикл (МаЦ) строится по типу сдвоенного, состоящая из двух соревновательных, двух подготовительных и одного переходного периодов.

Длительность одного соревновательного периода – 3 МЦ, один из которых подводящий, два последующих – соревновательные, причем первый из

них главный, второй – контрольно-подготовительный. При подведении к главному турниру необходимо использовать как эффект запаздывающей трансформации, так и эффект сверх восстановления.

Длительность второго подготовительного периода – 4 МзЦ (16 МЦ). Для решения необходимых задач наряду со специально-подготовительными и общеподготовительными средствами используются соревновательные.

Длительность второго соревновательного периода – и 4 МЦ подводящего, двух соревновательных и восстановительно-поддерживающего между ними.

Структура годового МаЦ – 12 летних теннисистов аналогична. МаЦ – сдвоенный 2 подготовительных, 2 соревновательных и 1 переходный период. Количество турниров, в которых теннисисты принимают участие, увеличивается до 15. Из них: 2 важных, 2 главных и 11 контрольно-подготовительных.

Этап совершенствования спортивного мастерства

К 15 годам мастерство теннисистов должно быть на уровне, отвечающим требованиям совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте еще не все показатели соответствуют показателям взрослых. Так, анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека к 16-17 года, а рост мышц в длину продолжается до 23-25 лет. В структуре мышечных волокон начинают наблюдаться черты морфологической зрелости, характерные для взрослого человека к 14-15 года. Уровня взрослых к этому возрасту достигают показатели функциональной лабильности аппарата движения. По мнению ведущего специалиста в области детско-юношеского спорта профессора В.П. Филина, физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Точки роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени – до 18-20 лет и более. Это воздействие продолжается практически до зрелого возраста.

Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенными отягощениями могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков.

Установлено, что изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов. Мощность сократительного аппарата сердца постепенно нарастает, что приводит к повышению систолического и минутного объема крови. Систолический объем крови (СОК) к 14-16 годам увеличивается примерно в 6 раз. Минутный объем крови (МОК) увеличивается лишь в 3 раза. Неодинаковость изменений объясняется с возрастом частоты сердечных сокращений.

Темпы прироста мощности дыхательного аппарата увеличивается, но достигают величин взрослых людей лишь к 17-18 года. При систематических занятиях физическими упражнениями максимальная вентиляция легких (МВЛ) увеличивается к 15-16 годам. МВЛ может достигать 140-150 л/мин. Высокий уровень максимальной вентиляции легких компенсирует более низкий, чем у взрослых процент утилизации кислорода из вдыхаемого воздуха. С возрастом утилизация кислорода из выдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку к 15 годам содержание гемоглобина в крови соответствует показателям взрослого человека, увеличивается и максимальное потребление кислорода (МПК).

Максимальное потребление кислорода (МПК) имеет высокий коэффициент корреляции с уровнем мастерства теннисистов. В этом возрасте у подростков растет способность переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой. Так, в 14-15 лет они могут выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем в 8-9 лет. В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздействующим на быстроту реагирования, собственно-силовые и скоростно-силовые способности; силовую, гликолитическую и аэробную выносливость; способность к ориентированию в пространстве, динамическому равновесию, перестроению двигательных действий и расслаблению, а также точность действий. Девочки особенно чувствительны к нагрузкам, связанным со способностями к ориентированию в пространстве, расслаблению и точности действий. Наряду с этим большое внимание следует уделять воспитанию аэробных, собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и анаэробной выносливости.

Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется. Общим остается подход к планированию МаЦ. МаЦ строится по типу сдвоенного: 2 подготовительных периода, 2 соревновательных и 1 переходный.

Безусловно, очень важно уметь вести тактически грамотную игру, применять в нужный момент освоенные технические приемы, выстоять физически и психически в равной борьбе и добиться успеха. Однако практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не становятся спортсменами экстра-класса, потому что своих первых побед они добиваются за счет большой стабильности одного-двух технических действий и высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. И в этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих побед, а это значит - осваивать все технические действия и воспитывать физические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

3.3. Основные формы организации образовательного процесса

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются: групповые, практические занятия и тренировки, участие обучающихся в спортивных соревнованиях, просмотр и методический разбор учебных видео материалов, крупных спортивных соревнований и др., тренерская и судейская практика.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и

специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

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

1. История развитие тенниса в мире и России.

История мирового тенниса. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические

упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту.

Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спор I высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа СДЮСШОР. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по теннису, нормативы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки по теннису. Общероссийские антидопинговые правила.

4. Основы спортивной подготовки по теннису.

Школа мяча и ракетки.

Хватки ракетки: универсальная, восточная для ударов справа с отскока, полузападная (западная) для ударов справа с отскока, восточная для ударов слева с отскока.

Двуручные - для ударов слева с отскока.

Методика обучения различным хваткам ракетки.

Удары с отскока

Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий.

Выбор места на корте перед ударом соперника.

Подход к мячу.

Выполнение ударов с отскока в открытой, закрытой и полукороткой стойках.

Вынос ракетки к мячу и момент удара.

Окончание удара и выход из него.
Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.
Удары с лета.
Хватка ракетки.
Замах.
Работа ног.
Момент удара.
Выход из удара.
Вращение мяча при выполнении крученых ударов.
Поддача.
Хватка ракетки.
Исходное положение.
Подброс мяча для плоской, крученой и резаной подач.
Отведение ракетки в замах.
Вынос ракетки на мяч и момент удара.
Окончание удара.
Удары над головой
Хватка ракетки.
Замах.
Удар с отскока.
Удар с лета.
Точки удара по мячу при выполнении ударов с лета и отскока.
Окончание удара.
Работа ног при выполнении ударов над головой с лета и отскока.
Ритм ударов.
Скорость полета мяча и точность его попадания Зависимость скорости полета мяча от техники выполнения ударного действия и усилий мышечного аппарата теннисиста (механизм работы мышц при выполнении ударов).
Зависимость эффективности удара от скорости полета мяча, точности и пласировки.

5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека и влияние физической нагрузки на организм.

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

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

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

6.Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Понятие о гигиене тела.
Причины простудных заболеваний и профилактика.
Виды закаливания организма.

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

7.Профилактика травматизма в теннисе.

Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в теннисе. Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных пушек. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей. Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных кортов, освещенность площадок, недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

8.Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж.

Оценка уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы оценки состояния здоровья занимающихся. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям теннисом. Самоконтроль в процессе занятий теннисом, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок. Значение врачебного контроля при занятиях теннисом. Роль массажа в тренировочном процессе. Показания и противопоказания к массажу. Основы техники массажа.

9.Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста

Формирование мотивации занятий теннисом. Организация тренировочного процесса, направленного на реальное совершенствование спортивного мастерства теннисиста.
Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере

теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Специальная психическая подготовка теннисиста. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки теннисиста. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания.

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция,

управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн. Теннисные струны: натуральные и синтетические.

Теннисные аксессуары: обмотки ручки или грифы, балансиры, виброгасители, подложки под струны, защитные ленты. Натяжка ракетки на станке.

Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

Судейство матча и судейская терминология.

Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче.

Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между геймами и сетами.

Судейство матча и судейская терминология.

Порядок проведения соревнований. Расписание. Перерыв между матчами. Время ежедневного окончания игр. Количество мячей в матче. Положение о соревновании. Участники соревнования. Организационный комитет. Судейский и обслуживающий аппарат соревнований.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Включает в себя развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости). С первого дня занятий теннисом тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. На это есть свои причины. Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая - во взаимосвязи навыков и умений. Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста спортсменов и ряда других причин.

Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимо развивать следующие физические качества: быстроту, силу, гибкость, координацию, выносливость. Координационные способности (ловкость).

Средства и методы воспитания ловкости.

Скорость освоения основных ударов. Возможность выполнения различных ударов, необходимых для тактического разнообразия ведения игры. Пространственная точность движения. Способность сохранения равновесия. Сила. Предпосылки для освоения техники ударов силовой направленности. Задачи силовой подготовки. Методы воспитания силы.

Быстрота. Быстрота сложной реакции. Скорость одиночного движения. Быстрота набора скорости и торможения. Методы тренировки: повторный, повторно-серийный 1, повторно-серийный 2.

Гибкость. Средства и методы воспитания гибкости.

Повышение гибкости до уровня, необходимого для освоения и совершенствования техники ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Поддержание гибкости на оптимальном уровне. Методы воспитания гибкости: динамический, статический.

Выносливость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости: личностно-психические, энергетического обеспечения, функциональной экономизации, функциональной устойчивости.

Методы тренировки выносливости:

комплексное воздействие, избирательное воздействие.

Развитие основных физических качеств: упражнения для воспитания силовых способностей.

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др. Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки; приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; находясь в полу-приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания, лазание по канату, шесту; поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх

- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то- правой, то - левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

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

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

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

- с обручем;

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

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

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

-стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

-стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

-стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки па коленах, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны; кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед
- прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

-«колесо» вправо, влево;

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

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

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

-бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

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

-всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в

разных сочетаниях, с различными вращениями;

-прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной

постановкой ног при приземлении и т.п.

На корте на учебно-тренировочном этапе теннисисты могут выполнять следующие

упражнения:

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

-то же, но стоя спиной к сетке;

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

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

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

Упражнения для воспитания гибкости:

-общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

-наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.

-повороты, наклоны и вращения головой;

-наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

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

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

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

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

Упражнения для воспитания выносливости:

-бег равномерный и переменный;

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

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

-тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга. Вариант No 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Прыжки «кенгуру».

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

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

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

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

7. Отжимания от пола.

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

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

Вариант No 2

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

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

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

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

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

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

8. Отталкивания от стены двумя руками.

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

Вариант No 3

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

2. Бег лицом вперед на Юме возвращением обратно спиной вперед.

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

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

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то

перед левой

(правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом

назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально - подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей:

«Перетягивание

соперника», «Единоборство», «Борьба в цепи», «Перетяни противника»,

«Петухи», «Качели», «Разведка», «Защита», «Бегуны» и др.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой.

Команды выстраиваются за задней линией.

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

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

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

Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей:

«Кто вперед», «Поймай палку», «Подсечка», «Шнырок», «Самый ловкий», «Рыбалка» и др.

Эстафета

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

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Овладение техники и тактики по теннису.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику влияют три фактора:

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

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

1.

Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру. В процессе психологической подготовки у юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной-эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Основные методы и приемы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений

средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку и т.п.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

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

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

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

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

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

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на начальном этапе дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны

понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

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

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

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов, как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке теннисистов, можно подразделить на три группы:

а) педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

б) психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

в) медико-биологические средства - в наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

8.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее 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. В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Тренер-преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики.

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

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

Для этого необходимо:

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

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль за освоением программы осуществляется при выполнении

контрольных нормативов общефизической подготовке, а также по результатам выступлений на соревнованиях.

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

- выступления на соревнованиях;
- присвоение разрядов;
- состояние здоровья;
- выполнение нормативов общефизической и специальной подготовки (Приложение 2).

Разрядные требования по этапам подготовки

Таблица

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	1 г. об.	6	15	без разряда
	2 г. об.	7		без разряда, 25 % - 3 юн. р.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	8	10	50 % - 3 юн. р.
	2 г. об.	9		50 % - 2 юн. р.
	3 г. об.	10	8	50 % - 1 юн. р.
	4 г. об.	11		50 % - 3 р.
	5 г. об.	12		100 % - 3 р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	5-6	50 % - 2 р.
				50 % - 1 р.
				КМС

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Башкиров В.Ф.Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.: ил.30
2. БрильМ.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
3. БрайентДж. 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. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
- 6.Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
- 7.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, 20 00. С. 286-437. .
- 8.Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
- 9.ГодикМ.А. Спортивная метрология: Учеб.для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
- 10.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.
- 11.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.
- 12.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.
13. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 2007.
- 14.Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 с.
15. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
16. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
- 17.Лоэр Дэ/с., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
- 18.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб.для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельностьпо направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский Спорт, 2003. -480 с.
- 19.Матвеев Л. П.Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
- 20.Матвеев Л.П.Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
- 21.Озолип Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
- 22.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
- 23.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
- 24.РодионовА.В. Психология спортивных способностей.-М., 1973.
- 25.СкородумоваА.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Рго-Ргезз, 1994. - 176 с.

- 26.Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д -ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
- 27.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
- 28.Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
- 29.Фарфель В С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.: ил.
- 30.Физиология человека: Учеб.для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образованной наука, 2001.- 492 с.
- 31.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- 32.Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.
- 33.Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986.- 158 с.
- 34.Щеголев В.В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
- 35.ШолихМ. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.
36. Жихарева О.И. Журавлева А.Ю. «УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ТЕННИС КАК ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ»

37.Интернет-ресурсы:

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