

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЛИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ М.В. ТРЕФИЛОВА»**

Принято на
тренерском совете
МАУ ДО «КСШОР
имени М.В. Трефилова»
протокол № 3
от «02» марта 2023 г.

Утверждено
Приказом № 45 от «31» марта 2023 г.
Директор МАУ ДО «КСШОР
имени М.В. Трефилова»
В.В. Гамеев

«31» марта 2023 г.

**Спортивно-оздоровительная программа
по виду спорта «теннис»**

Срок реализации
программы 10 лет

Разработчик:
Инструктор-методист – Щинова Н.Г.

Клин 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Основные положения планирования подготовки теннисистов	5
Возрастные особенности и их учет при планировании учебно-тренировочного процесса	6
Особенности программы	7
Содержание программы.....	8
Методические указания	9
Список литературы	11

Пояснительная записка

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. В основу положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и воспитательной работы, предполагая решение актуальных задач. Из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Занятия большим теннисом необходимы каждому человеку. Они развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность. Большой теннис является также синтезом элементов физических упражнений, игры, умением владеть своим телом и нацеленности на победу.

Теннис в нашей стране становится все более массовым спортом. Атлетизм спортсменов, разнообразие их технических и тактических приемов, тонкая психологическая борьба в сочетании с марафонскими нагрузками, требующими значительной выносливости и неослабевающей воли к победе, таковы характерные черты современного тенниса.

Теннис не только спортивное состязание нетренированных атлетов, но и замечательное развлечение, доступное всем. Эта игра доставляет человеку огромное наслаждение, она дает ему великолепную физическую и эмоциональную зарядку, сохраняя здоровье и силу на многие годы. Игровой характер спортивных занятий очень важен для развития личности ребенка, как в младшем школьном, так в подростковом возрасте. Именно через игру дети быстрее и безболезненнее привыкают подчиняться определенным привалам, осваивают навыки общения как со старшими по возрасту и по статусу, так и со сверстниками и с более младшими.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. В связи с особенностью организации занятий, календаря спортивных мероприятий могут вноситься корректировки в тематический план программы.

Цель программы

Основная цель данной программы – мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, формирование стремления к систематическим занятиям физкультурой и спортом через занятия большим теннисом.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- Укрепить здоровье обучающихся, содействовать гармоничному, физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

- Сформировать понятия о значимости большого тенниса в укреплении своего здоровья, ведении здорового образа жизни.
- Воспитание всех физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;
- Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- Воспитать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий.
- Обогащение двигательного опыта за счет овладения различными ударами в теннисе и перемещениями по площадке во время игры на площадке.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Сформировать знания о большом теннисе.
- Обучение техники и тактики тенниса;
- Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее вносить корректизы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Режимы учебно-тренировочных занятий, наполняемость групп, требования к подготовке

Наименование группы	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное (в неделю) количество тренировочных часов	Продолжительность одного занятия в час.
СОГ	5 лет	10	30	до 6 часов	Не более 2 часов

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю формируется в зависимости от установленных часов работы тренера-преподавателя.

Занятия в спортивной школе осуществляются в течение календарного года.

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

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, 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, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке.

Основные положения планирования подготовки

В основе многолетнего планирования учебно-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. Так, любое учебно-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 учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном периоде, когда основные соревнования уже сыграны;

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

- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи - контрольно-подготовительными.

Для ведущих игроков страны главными могут быть турниры «Большого шлема», Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок federаций). Для начинающих

теннисистов главными могут быть первенство города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

Режим спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса.

Достижения первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий теннисом и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, обучающиеся 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.

В связи с ними планирование должно быть:

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

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированное - специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности - за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, аиаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

Учитывая опыт работы ведущих советских и российских тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих теннисистов можно считать 6 лет, реже 5. Не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая учебно-тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

Возрастные особенности и их учет при планировании учебно-тренировочного процесса

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 закапчивают 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.

Особенности программы

- содержание ее доступно для обучающихся;
- реализация программы способствует формированию навыков большого тенниса и повышению самореализации личности ребёнка;
- программа дает возможность работы с людьми, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики большого тенниса;
- программа предполагает приобретение занимающимися опыта индивидуальной и коллективной игры;
- занятия проводятся в спортзале, чередуясь с отработкой основных ударов с игрой через сетку с тренером или между собой, что даёт хороший фон для закрепления материала, а также для снятия напряжения от монотонности от однотипных многократно повторяющих движений.

Игра на счёт даёт мощный импульс для улучшения качества ударов по мячу и стремление правильно подойти к мячу для удара. Игра на счет так же снимает нервное и эмоциональное напряжение после занятий в школе и подготовки уроков к следующему дню.

Отличительная особенность данной программы основана на сочетании обучения основных ударов в теннисе с игрой через сетку и игрой на счёт, что делает занятия привлекательными. Занятия большим теннисом дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Это такой вид деятельности, когда сразу виден результат твоего удара и подхода к мячу: правильно подошёл к мячу и выполнил удар вовремя – мяч полетел, куда надо.

В процессе занятия большим теннисом широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к обучающимся, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчётом и методическим комментарием.

Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении основных ударов в различных комбинациях и в различных условиях игры с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья,

снятию стресса. Уроки большого тенниса ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию.

Формы занятий - групповые тренировки, показательные выступления и соревнования.

Формы контроля

- зачеты по технике ударов
- игра через сетку с партнёром
- соревнования внутри группы

Содержание программы

Общая физическая подготовленность

- 1. Бег на 30 м;
- Прыжок в длину с места;
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона;
- Челночный бег 3x10 м;
- Бросок набивного мяча.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В тренировочных группах, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям большим теннисом. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях большим теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви теннисиста. Личная гигиена юного теннисиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности теннисиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Техника игры в теннис

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных 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 удар 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.

Тактика игры в теннис

- Основы тактики игры в нападение.
- Основы тактики игры в обороне.
- Тактические схемы в одиночной игре.
- Тактика игры в парной комбинации.
- Установка на игру разбор тренировочных игр.

Психологическая подготовка

- Психические качества игры в теннис;

Разбор психологического состояния теннисиста во время соревнований.

Соревнования и контрольные испытания

- Участие в первенстве секции по общей физической подготовке;
- Участие в первенстве секции по специальной физической подготовке.
- Соревнования на первенство отделения по теннису в одиночном разряде.
- Соревнования на первенство отделения по теннису в парном разряде.

Участие в соревнованиях по теннису в одиночном и парном разрядах.

Методические указания

Техника безопасности мест проведения занятий по профилактике травм

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х обучающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним. Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание йог 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-преподавателя. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкций с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса. Техника безопасности мест особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на учебно-тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом

конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, зависают в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь. Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс. Тренер-преподаватель должен организовать учебно-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. К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви. К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову). Наиболее уязвимыми звенями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. 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, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация 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

Список литературы

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. -М.: Советский спорт, 2009. – 137 с.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
6. Озолип Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.

Пронумеровано и прошнуровано
77 (Гамеев) листов.

Директор МАУ ДО "КСШОР ИМЕНИ М.В. ТРЕФИЛОВА"



Г.