

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Муниципальное казенное учреждение
Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Высокогорец»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Тренерского
совета 03 декабря 2018 г.
(Протокол № 06 от 03.12.2018)


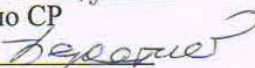
УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ
«СПШ «Высокогорец»



Г.В. Конев

(приказ от 03.12.2018 № 107)

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ТЕННИС**

Разработчики:
Аполлонова Т.О. 
зам. директора по СР
Берестнев Ю.В. 
тренер

Нижний Тагил
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	5
1.2. Организация тренировочной работы.....	5
1.3. Годовой тренировочный план на 52 недели.....	6
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Теоретическая подготовка.....	7
2.2. Программный материал для практических занятий.....	8
2.3. Психологическая подготовка.....	15
2.4. Воспитательная работа.....	15
2.5. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	16
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «теннис» (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ, Законом Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области».

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ «Спортивная школа «Высокогорец». Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели, из которых 48 недель - тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы и 4 недели – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) самостоятельной работы занимающихся.

Теннис – игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте длиной 23.77 м и шириной 8.23 м), разделенной сеткой, закрепленной на высоте 1,07м. Сетка натягивается на столбы квадратного и круглого сечения со стороной и диаметром не более 15 см¹.

Большой теннис – это парная игра, в которой могут участвовать как по два игрока с одной стороны, так и по одному с каждой стороны сетки, служащей барьером, который определяет исход и тонкости игры на корте. Эта игра требует от своих последователей предельной точности и координации движений: они очень нужны тогда, когда мячик, поданный ракеткой, должен перелететь сетку-барьер не переходя линию границы, и чтобы противник тоже не смог его отразить².

Теннисные матчи проводятся на корте, который представляет собой прямоугольную площадку, которая окружена вокруг высокой сеткой.

Вся площадка имеет мягкое покрытие и разделена теннисной сеткой на две равные части. Игроки при игре используют теннисную ракетку и теннисный мяч. Теннисная ракетка имеет стандартную форму в виде круглого обода с пластмассовыми струнами и с удобной рукояткой. Опытные спортсмены обычно играют одной ракеткой, которая легкая и хорошо лежит в руке спортсмена. Ракетки, которые помогали выигрывать на соревнованиях, стали для них талисманом.

Через теннисную сетку бросаются теннисные мячи. Такой мяч имеет маленький размер, выполнен он из пластичной резины и покрыт слоем мягкого войлочного материала. Теннисные мячи выпускаются с внутренним давлением и без него. Теннисные мячи без внутреннего давления выполнены

¹ Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - <http://olympic.ru/about-committee/team/leaders/ispolkom/> (Дата обращения: 10.02.2015 г.)

² Теннис [Электронный ресурс] - <http://sport.bets.by/vidy-sporta/tennis> (Дата обращения: 10.02.2015 г.)

из жестких сортов резины и позволяют мячу лучше отскакивать от теннисного корта.

Теннисисты, перед тем как взять в руки ракетку, смазывают руки кремом. Крем logona является натуральным косметическим средством и устраняет сухость рук. Теннисисты играют на соревнованиях несколько часов без перерыва, и хорошее косметическое средство придется как нельзя кстати. По правилам игры один игрок подает теннисный мяч, а другой игрок принимает от него подачу. Проигрыш засчитывается игрокам в том случае, если при подаче мяч коснулся корта, а игрок не успел его вовремя отбить. За каждое поражение судья засчитывает одно очко.

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

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям теннисом;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и координацию);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности.

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

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные характеристики по группам занимающихся, рекомендации по объему тренировочных нагрузок: общефизической, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы – методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительных занятий.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься теннисом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для зачисления на программу спортивной подготовки программе по виду спорта теннис.

Требования для зачисления:

- Заявление от родителя (законного представителя);
- Копия свидетельства о рождении;
- Медицинская справка от участкового врача или врача по спортивной медицине о допуске к занятиям теннисом.

1.2. Организация тренировочной работы

Тренировочный год в МБУ «СШ «Высокогорец» начинается с 01 января. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным планом-графиком.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число занимающихся в группе	Макс. режим учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5	10-20	6	3	312	Переводные нормативы по ОФП (для зачисления на программу СП)

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 астрономических часов.

Сенситивные периоды развития физических качеств³

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13	7-14
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12	после 12
Гибкость	с рождения до 13-14	с рождения до 13-14
Координационные способности	с 7 до 12-14	с 7 до 12-14
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11,14-15	10-12,14-15
Точность	10-11,14-15	10-11,14-15

1.3. Годовой тренировочный план на 52 недели

№	Вид подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	30
2	Общая физическая подготовка	109
3	Специальная физическая подготовка	53
4	Техническая подготовка	81
5	Игровая подготовка	39
	Общий объем работы за год	312

³ Сенситивные периоды [Электронный ресурс] - <http://ofp-pro.com/info/sensitive-periods/> (Дата обращения: 16.02.2015 г.)

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачи и преимущественная направленность тренировки на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники тенниса;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2.1 .Теоретическая подготовка

Примерный план для спортивно-оздоровительных групп

№	Темы занятий	Кол. часов
1.	Вводное занятие. Краткая историческая справка о теннисе. Развитие тенниса в России.	1
2.	Состояние развития тенниса в мире и России.	2
3.	Техника безопасности при игре. Инвентарь и уход за ним.	1
4.	Воспитание нравственных, волевых качеств теннисиста, влияние физических упражнений на организм спортсмена	3
5.	Правила игры.	1
6.	Основы технико-тактических действий теннисиста	1
7.	Физические качества и физическая подготовка	1
8.	Техника ударов	3
9.	Подготовка к матчу	1
10.	Структура и контроль тренировки	1
11.	Обсуждение проходящих турниров АТР, WTA туров, турниров Кубка Дэвиса	1
	ИТОГО:	16

2.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка.

Начинать следует с подготовки организма к предстоящим интенсивным нагрузкам. Важнейшими педагогическими принципами обучения здесь должен быть - принципы постепенного повышения требований и непрерывности, последовательности назначения нагрузок⁴.

Теннис - это игра с большой физической нагрузкой, и чтобы спортсмен мог безболезненно тренироваться, он должен разогреть организм. Одним из методов является элементарная пробежка и разминка.

Пробежка осуществляется в легком темпе вокруг корта, или на его половине, в зависимости от возраста теннисиста. Во время пробежки частота сердечных колебаний увеличивается, кровь начинает быстрее двигаться по всему организму, температура тела возрастает, мышцы, связки и сухожилия подготавливаются к работе.

После пробежки обязательно надо провести суставную разминку. Начинать надо с малых суставов, постепенно переходя к более крупным:

- вращение в кистевых суставах;
- вращение в локтевых суставах в одном и другом направлении;
- маховые движения в плечевых суставах;
- вращения в плечевых суставах;
- горизонтальное разведение рук перед грудью;
- наклоны головы вперед, назад, вправо и влево, наклоны головы возможно выполняя преодолевая сопротивление рук;
- максимальные повороты головы с задержкой на 3-5 секунд выполнять в невысоком темпе;
- повороты верхнего плечевого пояса (ноги широко расставлены и согнуты в коленях, спина прямая);

⁴ Физическая подготовка в теннисе [Электронный ресурс] - http://fta-russia.ru/index/opf_tennis/0-206 (Дата обращения: 04.02.2015 г.)

- "мельница" (ноги широко расставлены, спина прямая, руки в стороны, вращение корпуса);
- наклоны корпуса вперёд, назад и в стороны;
- приседания на двух ногах и на одной с выносом другой ноги вперёд;
- перекаты с одной ноги на другую (ноги широко расставлены и согнуты в коленях);
- вращение голеностопами;
- подъёмы на носочках (на одной ноге и на двух);
- ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и на внутренней.

Основная часть тренировки:

1. Бег с высоким поднятием колен (от задней линии до сетки)
2. Бег с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх)
3. Бег строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)
4. Бег с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) 10-12 мячей раскладываются на расстоянии 40-50 см. друг от друга спортсмен должен пробежать, не задевая их.
5. То же, что и в 4 пункте, но с прыжками на одной ноге и двух.
6. Бег приставным шагом одним боком и другим.
7. Бег приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке.
8. Бег с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд.
9. "Ходьба на руках" (один держит другого за ноги, другой идёт на руках).
10. "Челночный бег" (от задней линии до линии хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной).
11. Упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту).

После тренировки обязательно надо заняться растяжкой ног, спины и плеч⁵.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для тенниса (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
- развитие специальных качеств: ловкости и гибкости, необходимых для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий теннисиста (быстрота реакции, перемещение, прыгучесть, сила и т. д.)

Сила. К числу упражнений, необходимых для теннисистов, следует отнести целый ряд силовых. Это прежде всего упражнения для развития мышечных групп, обеспечивающих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном и тазобедренном суставах, а также мышц живота и спины, участвующих в круговых движениях туловища. Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Её необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники.

1. Обмен длинными косыми ударами справа (включая коридоры для парной игры), основная задача – сыграть навывлет. Игра, к примеру, до 5 очков. То же ударом слева.

2. Плоская подача с фиксированием места приземления мяча в метрах от задней линии, 10 попыток по четыре подачи каждая.

3. подача с комбинированным вращением. Отскок мяча должен быть у задней линии на высоте головы принимающего игрока. Серия может включать 3×20 подач.

4. Смеш в прыжке. Игрок находится у сетки в момент посылы свечи. Отбегая, достает мяч у задней линии.

⁵ Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://opentennis.ru/trening.php> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)

5. То же, как и в упр. 4, но в комбинации с работой над скоростью и координацией: после каждого смеша – возвратиться к сетке и коснуться ее ракеткой.

6. Тренер играет кручеными полусвечами, игрок отвечает сильными ударами в высокой точке.

Быстрота. Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Очень важна быстрота реакции на мяч. Чтобы совершенствовать ее, нужно затруднять зрительное восприятие. Здесь уместны мячи, сливающиеся по цвету с окраской помещения, темные очки или очки с ограниченным полем зрения. Большую пользу приносит использование маленьких мячей.

1. Игроки (3-4 чел.) стоят в левом углу площадки, тренер адресует каждому по 2 мяча: первый разыгрывается в центре корта, второй – по диагонали, игрок отражает мячи ударом справа, в первом случае – длинным, плоским, во втором – крученым, остропассированным.

2. То же, но под ударом слева. Игроки выбегают в центр площадки для выполнения удара из правого угла площадки;

3. Из левого угла площадки игроки стараются достать укороченный мяч, который был сыгран под удар справа;

4. Как и в упр. 3, но после укороченного удара справа тренер отвечает ударом слева. Игрок, к примеру, может решать такую задачу: первый раз сыграть вдоль линии, второй – ответить контратакующим укороченным ударом.

5. К упр. 4 можно добавить свечу, которая будет отражена после отскока.

6. Игра различными видами ударов значительной интенсивности. Тренер подает мячи различной длины, направления, вращения. Игрок в непрерывном движении старается достать каждый мяч и отбить его в

определенное место площадки, отмеченное мишенью. Помимо скорости передвижений тренируется быстрота реакции, выносливость, координация.

7. Тренер подает мячи в правый угол площадки. Игрок из середины площадки добегают до корта и после удара справа (требуемого направления и вращения) возвращается в середину, где должен коснуться ракеткой отметки места подачи. Серия состоит из 10 ударов: то же и для удара слева.

8. Игра в тройках на задней линии. Например, двое играют только по линии, их противник только – кроссом.

9. То же, но более интенсивно: один из игроков направляет мяч по линии, а другой его напарник находится у сетки, он отражает ответные удары. После серии ударов (2-3 мин) игроки меняются местами.

Прыгучесть. В игровой теннисной деятельности это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление её и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

- выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени;

- разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево;

- осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);

- необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

Ловкость. Основные направления развития ловкости следующие:

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;
- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;
- введение и усиление действия фактора неожиданности;
- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

Гибкость. Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела теннисиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. Основным методом развития гибкости – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях.

1. Игра одновременно двумя мячами.
2. Комбинация ударов с задней линии и укороченного, направленного в неожиданное место.
3. Прием подачи с лета или выполнение подачи от линии хавкорта.
4. Игра “два против одного”:
 - двое у сетки, один обводит свечой;
 - двое у задней линии, один у сетки играет с лета и смешем;
 - все у сетки – обмен ударами с лета по заданным направлениям;
 - то же, но направления произвольные.
5. Два игрока на задней линии играют кроссом, с каждым ударом приближаясь на шаг к сетке, и играют с лета (кроме ввода мяча в игру);

6. Игроки А и В каждый со своей половины площадки подают с руки мячи попеременно вдоль линии, игрок С достает мячи и ударами с лета в заданном направлении возвращает их.

7. Подача с выходом к сетке, тренер возвращает мяч заранее оговоренным ударом; неожиданным ударом; включая свечу.

8. Игрок находится на линии подачи. Сыграв с лета справа, игрок поворачивается на 360° и играет с лета слева, затем опять поворот на 360° и т. д.

Выносливость. Анализируя двигательную деятельность теннисиста, надо отметить такие её особенности, как умеренный объем нагрузки, переменчивость состава действий в условиях неопределенной смены ситуации, широкое варьирование степени усилий, нестандартное чередование фаз усилий и отдыха, высокая интенсивность усилий в решающие игровые моменты, большое эмоциональное напряжение. Все это во многом определяет характер требований, предъявляемых к выносливости теннисиста.

1. «Восьмерка»:

-в парах (оба игрока находятся на задней линии);

-в тройках (против двоих у задней линии, у линии подачи);

2. Тренер подает мячи различными способами (игра до утомления).

3. «Веер»: тренер подает мячи, а игрок первый удар производит после старта из центра площадки в правый угол ударом справа; второй – после перемещения в левый угол ударом слева; третий – удар с лета справа с линии хавкорта, четвертый – удар слета слева. Повторить 1-2-3-4⁶.

⁶ Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)

2.3. Психологическая подготовка.

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

Психологический аспект процесса воспитания 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 формирование положительного настроения на тренировочную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными занимающимися 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-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого занимающегося, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

2.4. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

2.5. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;

- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М., 2009. – 137 с.
2. Теннис / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. – СПб., 2008. – 216 с.
3. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. – СПб., 2010. – 161 с.
4. Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://opentennis.ru/trening.php> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" [Электронный ресурс] - http://base.garant.ru/70731954/#block_1000#ixzz3QkdXLIRo (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
6. Соревнования и психологическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://www.offsport.ru/tennis/sorevnovaniya-i-psiologicheskaya-podgotovka.shtml/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
7. Физическая подготовка в теннисе [Электронный ресурс] - http://fta-russia.ru/index/opf_tennis/0-206 (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
8. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://ugra-tennis.ru/intersnoe/344-fiz-pogotovka> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
9. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
10. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)