

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МАУДО СДЮСШ «Ника»  
Протокол \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

\_\_\_\_\_ В.Д. Гайдук

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

# **ТЕННИС**

## **Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа**

**Срок реализации Программы: 8 лет**

Составили программу:

Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.

Тренер-преподаватель Писарев Ю.В.

г. Красный Сулин  
Ростовской области  
2015 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Теоретическая подготовка .....	6
4. Практическая подготовка .....	11
5. Восстановительные мероприятия.....	13
6. Формы и виды контроля .....	14
7. Методические рекомендации.....	16
8. Литература.....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ «Теннис», допущенной Федеральным агентством Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2005 г., в соответствии с Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ, иными нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития воспитанников средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- оказание помощи образовательным учреждениям в организации массовой спортивной работы;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Учебный план, рассчитанный на 8-ми летнее обучение для учащихся 7-18 лет, предусматривает теоретическую, общефизическую, техническую и специальную подготовку.

Зачисление учащихся в группы производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение базовой техникой ударов ногами и руками; воспитание смелости, воли, решительности.

Возрастной диапазон занимающихся в одной учебной группе не должен быть более 2-х лет.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10-15	20
Учебно-тренировочный этап	5	10	1-15	20

**Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап		
Количество часов в неделю	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Количество часов в неделю	9	12
Количество тренировок в неделю	4	4	6

Общее количество часов в год	414	552	828
------------------------------	-----	-----	-----

## 2 . Учебно – тематический план

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
		НП-1	НП - 2	НП - 3	УТГ - 1	УТГ-2
	1. Теоретические занятия					УТГ -5

1	Физкультура и спорт РФ.	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор состояния и развития вида	1	1	1	1	1	1
3	Гигиена, закаливание, режим питания		1	1	1	1	1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние		1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, оказание первой		1	1	1	1	1
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		1	1	1	1	1
7	Основы методики обучения и		1	1	1	1	1
8	Основы техники и тактики вида спорта		2	2	2	2	2
9	Планирование спортивной тренировки.		1	1	1	1	2
10	Общая и специальная спортивная	1	1	1	1	1	
11	Волевая и психологическая подготовка		2	2	1	1	1
12	Правила соревнований, их организация	1	1	2	2	2	2
13	Оборудование, инвентарь, снаряжение	1	1	1	1	1	1
14	Зачеты.	1	3	3	3	3	
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	6	18	19	18	18	16
	<b>2. Практические занятия</b>						
1	Общая физическая подготовка	160	119	91	120	120	208
2	Специальная физическая подготовка	78	88	116	196	196	270
3	Изучение и совершенствование	22	183	182	208	324	
4	Восстановительные мероприятия						
5	Выполнение контрольных нормативов	10	6	6	10	10	10
	<b>ИТОГО ЧАСОВ НА ПРАКТИЧЕСКИЕ</b>	270	396	395	534	534	812
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ:</b>	276	414	414	552	552	828

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека.

Значение физической культуры в подготовке молодежи к трудовой деятельности и защите Родины.

Забота государства в развитии физической культуры и спорта. Задачи физкультурного движения.

Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры – основа массового развития физической культуры и спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования.

Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства

#### Тема 2. Краткий обзор состояния и развития тенниса.

Развитие в России и за рубежом. Значение и место в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования, Чемпионат и Кубок России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Всероссийские и международные юношеские соревнования.

#### Тема 3. Гигиена. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

*Понятие о гигиене.* Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

*Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.*

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, оборудованию одежде и обуви спортсменов.

*Закаливание.* Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения.

*Питание.* Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение

белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.**

*Врачебный контроль и самоконтроль.* Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям триатлоном. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. *Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке.* Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

*Основы спортивного массажа.* Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.



## **Тема 6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена.

Предстартовое состояние организма.

Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

## **Тема 7. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: *специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.*

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений.

Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый,

контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

*Урок* – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

## **Тема 8. Основы техники и тактики.**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность, и координация движений. Индивидуальные особенности и отличия в технике. Оценка техники.

*Основы техники силовой гимнастики.*

Подтягивание, отжимание. Положение живота, рук, туловища при отжимании. Техника выполнения подтягивания, дыхание, силовая подготовка для подтягивания и отжимания.

Методы обучения тактике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

## **Тема 9. Планирование спортивной тренировки.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки каратистов различной квалификации.

Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки каратистов различного возраста и квалификации.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки различных возрастных групп и спортивной квалификации.

Методы развития спортивной работоспособности теннисистов.

Характеристика календарного плана спортивных соревнований и его взаимосвязь с планом спортивной тренировки.

Дневник тренировки и самоконтроля. Его значение. Ведение дневника.

## **Тема 10. Общая и специальная спортивная подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованиями.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к каратистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

### **Тема 11. Волевая и психологическая подготовка.**

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у них, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

### **Тема 12. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.**

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований, дисквалификация. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

### **Тема 13. Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.**

Подбор спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь. Уход за спортивной одеждой и обувью.

## **4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общefизическая подготовка**

#### **Строевые упражнения.**

Построения и перестроения» ходьба в строю о изменением темпа в направлений движения. Повороты на месте и в движении. Строевые упражнения с велосипедом.

#### **Общеразвивающие гимнастические упражнения**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя и лежа) в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения, В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: из различных исходных положений наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упоре присев. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание рук и ног, поднимание туловища на отрывая ног от пола, "мост". Упражнения для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах о различными движениями доками. Маховые поочередные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же держась одной рукой за опор.

Выпады в разные стороны и их перемены с различными движениями рук и туловища, с пружинящими движениями ногами; упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения для всех частей тела. В положении стоя, стоя на коленях, сидя и лежа - различные движения руками, ногами и туловищем. Разноименные движения руками и ногами на координации движений, движения с большой амплитудой махового характера. Парные и групповые упражнения. Упражнения для док и туловища, парами, тройками, группами - сгибания и разгибания рук, ног и туловища, выпады, приседания, наклоны, вращения с сопротивлением со упражняющихся. Приседания с партнером, переноска на

Спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад и в стороны с помощью партнера и самостоятельно. "Мост" из положения лежа, через стойку на руках (с помощью партнера). Прыжки: с места и с небольшого разбега, полет - кувырок в длину (с помощью партнера).

## **Упражнения с предметами**

Гимнастическая палка; движения руками, наклоны и повороты туловища при различных положениях палки. Маховые и круговые движения палкой - переворачивание, вкручивание, выкручивание палки, переносы ноги через палку, прыжки через палку, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной. Упражнения с палкой вдвоем с сопротивлением партнера. Короткая скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад в различном темпе, стоя на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки. Эстафеты со скакалками. Упражнения с набивными мячами (вес 2-4 кг). Различные движения руками и туловищем с мячом в руках, броски вверх и ловля мяча одной и двумя руками, толчки мяча одной рукой, броски мяча на дальность одной и двумя руками, парные и групповые упражнения с мячами, эстафеты. Гантели (1-3 кг.) мешочки с песком (5-10 кг). Упражнения для различных групп мышц стоя на месте и в движении. Упражнения со штангой. Вес штанги до 35-50 % веса спортсмена для женщин и до 70-80% для мужчин. Подтягивание штанги до уровня плеч, подъем штанги на грудь, на плечи. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах, ходьба со штангой, приседания, выталкивание штанги лежа на спине. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. В висе поднимания прямых и согнутых ног, разведения, сведения и круговые движения ног; подтягивания в висе; раскачивание в висе. В висе поднимание ног с их отягощением набивным мячом. Упражнения для развития гибкости стоя у стенки, упражнения с помощью партнера.

Канат, шест. Лазание с помощью рук и ног

Бревно и гимнастическая скамейка. Упражнения в равновесии на месте и с различными движениями руками, ходьба с различными движениями руками, ходьба вперед, боком и с поворотами, ходьба с предметами в руках, ходьба с преодолением препятствий. Перекладина, брусья низкие и разновысокие, кольца. Подтягивание из различных походных положений, подъемы силой и махом вперед и назад, подъемы завесом и перемахи /мужчины/, различные соскоки. Опорные прыжки /козел/, наскоки с места и с разбега и соскоки, прыжки опорные через козла - согнув ноги, ноги врозь с различного разбега.

**Легкоатлетические упражнения** Бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, семенящий бег, бег с изменением скорости и частоты шагов. Бег скоростной на 30,40,50,60,80 и 100 м. Бег на дистанции 200,300,400 метров. Бег на местности /кроссы/, смешанное передвижение /ходьба и бег/. Прыжки в длину, с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега. Метание гранаты, диска, толкание ядра.

**Спортивные игры.** Ручной мяч, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

## **Специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики**

Содержание и структура многолетней подготовки теннисистов отражена в Примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ «Теннис», допущенной Федеральным агентством Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2005 г.

### **5. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать

некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

## **6. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль – подведение итогов за год:

- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП – выполнение разучиваемых элементов техники теннисиста в соответствии с возрастом и этапом подготовки занимающихся (таблица 32 Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ «Теннис», допущенной Федеральным агентством Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2005 г.)

**Переводные требования по общей физической подготовке**

Наименование	Ед. измер.	в	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	16 лет и старше	
			4	3	2	1	4,4		4,3
Бег 30 метров	сек.		5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,0	
		4	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1
		3	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	5,0	4,6
		2	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
		1	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
Прыжок в длину с места	см.		186	196	211	226	236	260	
		4	171	181	196	211	221	233	244
		3	156	166	181	196	206	221	228
		2	141	151	166	181	191	206	213
		1	140	150	165	180	190	205	212
Подтягивание из виса	раз		4	4	5	6	8	12	
		4	3	3	4	5	6	7	10
		3	2	2	3	3	4	5	7
		2	1	1	2	2	3	3	4
		1	-	-	1	1	1	1	2
Бросок набивного мяча			600	800	1000	1200	1400	1800	



1кг, двумя руками из-за			550	700	900	1100	1300	1700	
ГОЛОВЫ, СТОЯ	см.		500	650	850	1050	1250	1650	
		2	400	600	800	1000	1200	1400	1600
		1	350	550	700	900	1100	1300	1500
Челночный бег 3 X 10м			7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,5	
	сек.	4	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6
		3	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
		2	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		1	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
Непрерывный бег			600	600	800	800	1000	1500	

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Процесс обучения направлен на формирование у учащихся:

- системы знаний по вопросам развития физической культуры и спорта, гигиене, закаливанию и режиму питания спортсмена, общей и специальной физической подготовке;
- двигательных умений и навыков, постоянное их развитие и совершенствование.

в учебно – тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Основной формой занятий является учебно – тренировочное занятие, состоящее из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности занимающихся. Основные методы, используемые на практических занятиях:

- упражнения
- игровой – моделирование условий соревнований
- соревновательный – специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями

- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на:

- общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);

Основными формами подведения итогов в рамках учебно – тренировочных занятий являются: опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы по ОФП и ТСФП.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков уровня физической подготовленности определяют качество усвоения учебного материала, ликвидируют пробелы в знаниях. Подведение итогов органически объединяется с процессом обучения и оказывает влияние на его протекание, контролирует эффективность применяемых методов и служит цели совершенствования всего процесса преподавания. Результаты проверки и оценки повышают активность и самостоятельность учащихся.

## 7. ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.-Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
6. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. – М.:, 1994.
7. Теннис: Правила игры и соревнований. – М.:1993.
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 1984.
9. Детская спортивная медицина/ Под редакцией С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
10. Журнал «Физкультура и спорт»