

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБУДО СШ №7  
Протокол от №1 от 31.08.2023

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО СШ №7  
от 31.08.2023 № 42

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Теннис»**

Срок реализации программы – 5 лет

Разработчики:  
Заместитель директора Демидова О.В.  
Инструктор-методист Ярцева Н.В.  
Тренеры-преподаватели:  
Жукова М.А.  
Рябков П.А.

г. Белгород, 2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	7
3. Календарный учебный график .....	8
4. Рабочие программы изучаемых разделов .....	9
5. Оценочный материал .....	11
6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	15
7. Перечень учебно-методических материалов .....	17

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Теннис» была использована: «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007.

**Теннис** – это олимпийский вид спорта, в который играют на всех уровнях общества и в любом возрасте. В этот вид спорта может играть любой, кто умеет держать ракетку, включая людей с поражением опорно-двигательного аппарата. В теннис играют миллионы игроков-любителей, и он также является популярным во всем мире видом спорта среди зрителей. Четыре турнира «Большого шлема» особенно популярны: Открытый чемпионат Австралии по теннису проводится на кортах с твердым покрытием, Открытый чемпионат Франции по теннису – на кортах с красной глиной («грунт»), Уимблдон – на кортах с травяным покрытием, а Открытый чемпионат США – на кортах с твердым покрытием. Проводятся также чемпионаты мира среди национальных сборных команд среди мужчин – Кубок Дэвиса, среди женщин – Кубок Билли Джин Кинг. Эти соревнования проводятся под эгидой Международной федерации тенниса (далее – ITF). С 2020 года в международном календаре появился турнир ATP Cup для национальных сборных команд среди мужчин, проходящий в Австралии.

Теннисные турниры разделяются на мужские и женские. В каждом турнире может участвовать заранее определенное количество игроков. Наиболее распространены соревнования одиночные мужские и женские, парные мужские и женские (участвуют пары из двух игроков одного пола), смешанные парные (пары из игроков обоих полов). Нередко проводятся турниры для определенной возрастной группы: юниорские, юношеские, турниры ветеранов. Существуют также турниры для теннисистов на колясках.

Все спортивные соревнования по теннису в мире проводятся в соответствии с едиными Правилами игры в теннис, утвержденными ИТФ, и регламентом соревнований, утвержденным в зависимости от статуса спортивных соревнований международной, континентальной или национальной федерацией тенниса.

Все соревнования по теннису в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация тенниса России» (далее – ФТР) в единую систему Российского теннисного тура/Российского пляжного теннисного тура (далее – РТТ и РПТТ), включающего в себя официальные спортивные соревнования по теннису, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов, а также турниры по теннису, проводимые физкультурно-спортивными организациями. Турниры по теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Теннис» - физкультурно-спортивная.**

### **Цель программы**

Цель дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Теннис»: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством занятий теннисом, популяризация данного вида спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям теннисом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом.
- приобретение знаний о теннисе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) тенниса.

#### **Развивающиеся:**

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Новизна** – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Теннис» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

**Отличительные особенности Программы**

Отличительные особенности данной Программы заключается в том, что она предназначена для подготовки теннисистов в возрасте от 6 лет до 7 лет, не соответствующего установленного минимального возраста в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Теннис». А также для теннисистов 7-18 лет, которые не прошли индивидуальный отбор или не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Теннис».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Теннису» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься

выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

### **Контингент обучающихся**

**Возраст обучающихся**, на которых рассчитана данная программа: - 6 – 18 лет

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение: 6 лет

Для комплектования группы по теннису по данной программе не проводится отбор детей. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям теннисом). А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Теннис».

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники тенниса.

### **Язык реализации Программы**

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

### **Формы обучения**

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Теннис»: **1 год.**

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях теннисом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике тенниса;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся **должны знать:**

1.Правила техники безопасности;

2.Правила игры;

3.Терминологию тенниса.

**Должны уметь:**

1.Выполнять программные требования по видам подготовки;

2.Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

3.Владеть основами техники и тактики;

**Должны иметь навыки:**

- владеть простейшими техническими приемами;

хваты ракетки, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу;

- приобретут навыки соревновательной деятельности.

## 2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	формы промежуточной аттестации
		4 часа в нед.	
1	Теоретическая подготовка	15	Беседа (устный опрос)
2	Общая физическая подготовка	81	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	47	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	41	мониторинг индивидуальных достижений
	Итого часов:	184	
	В том числе:		

Самостоятельная работа на период болезни, карантина и т.д.	24	
--	----	--

### 3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает календарный учебный график из расчета 46 недель.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающийся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 31 августа.

Учреждение организует работу с **обучающимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время** рассчитанного на 46 недель учебно-тренировочных занятий. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	46 недель (4 часа в неделю, 184 часа в год)
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

Сроки и продолжительность каникул	летние каникулы (июль – август).
-----------------------------------	----------------------------------

Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по планам самостоятельной работы.

### Примерный учебный план распределения учебных часов (46 недель)

№	Разделы /месяц												итого	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7 (к)		8 (к)
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1		15
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	1		81
3	Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	2		47
4	Технико-тактическая подготовка	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	6		41
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>		<b>184</b>

К-каникулы

**Самостоятельная работа** предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.).

### Тематическое планирование

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	4
	<b>Теория</b>	<b>14</b>
1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития	2
2	Оборудование, место, освещение и инвентарь	2
3	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	2
4	Личная и общественная гигиена.	2
5	Закаливание организма спортсмена.	2
6	Правила соревнований в теннисе.	2
7	Общие сведения о строении организма человека.	2

	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>
	<b>ОФП</b>	<b>80</b>
1	Сила	20
2	Быстрота	20
3	Координация	20
4	Гибкость	20
5	Выносливость	20
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>
	<b>СФП</b>	<b>46</b>
1	Прыжковая ловкость	15
2	Скоростная выносливость	15
3	Внимание и быстрота реакции	16
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>40</b>
1	Техника хвата теннисной ракетки	4
2	Оптимальный по величине и форме замах	4
3	Контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара	6
4	Стойка теннисиста	4
5	Качественный подход к мячу	8
6	Подачи мяча	8
7	Своевременный момент удара ракеткой по мячу	10
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>184</b>

#### 4. Рабочие программы изучаемых разделов

##### 4.1 Рабочая программа учебного раздела

###### «Теоретическая подготовка»

**1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития** - Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

**2. Оборудование, место, освещение и инвентарь**

- Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация.

**3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности**

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в теннис. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в теннисе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Теннисные травмы и причины травматизма.

**4. Личная и общественная гигиена.** Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

**5. Закаливание организма спортсмена.** Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**6. Правила соревнований в теннисе.** Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча.

**7. Общие сведения о строении организма человека.** Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

## 4.2. Рабочая программа учебного раздела

### «Общая физическая подготовка»

#### 1.Сила.

В основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5кг; набивные мячи до 1кг 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 полуприседе, 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.

#### **Упражнения с набивными мячами (вес до 1кг):**

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

#### **Упражнения с гантелями (вес до 0,5кг):**

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

#### **Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:**

- 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);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- 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.

## **2. Быстрота**

-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, 15м 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 м.;

-рывки на отрезках от 1 до 3м 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.

## **3. Координация**

-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 на коленях, 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;

- прыжок вверх или «кенгуру»;

- прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо.

-«колесо» вправо, влево;

- прыжок 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, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

-прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

#### **4.Гибкость**

-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.

#### **5.Выносливость**

-бег равномерный и переменный;

-спортивные игры: баскетбол, футбол и т.д.

-тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки

Вариант №» 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 (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

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

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

Вариант №» 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 на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

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

Вариант №» 3

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

2. Бег лицом вперед на 5 м с 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 3-4 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 поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

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

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

### **4.3. Рабочая программа учебного раздела**

#### **«Специальная физическая подготовка» Прыжковая ловкость**

Ловкость теннисиста принято называть прыжковой ловкостью, так как наиболее ярко она проявляется в прыжках при игре с лёта и ударах над головой. Качество это органически связано с развитием силы, быстроты, выносливости и гибкости. Оно как бы соединяет в себе прыгучесть, быстроту реакции и саму технику выполнения ударов. Для достижения высокого уровня быстроты, прыгучести и прыжковой ловкости теннисисту необходимо иметь сильные эластичные мышцы ног и пружинистые стопы.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге "пистолетом" с последующим подскоком вверх;
- 2) "танец" в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- 9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- 10) "вратарские упражнения": ловля мяча в прыжках;
- 11) прыжки с высоким подниманием колен ("кенгуру");
- 12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- 13) прыжок ноги вперед в стороны - "щучка".

### **Скоростная выносливость**

Поскольку современный теннис развивается в сторону все большего ускорения темпа, от теннисистов требуется так называемая скоростная выносливость, проявляющаяся в способности игрока длительное время, на протяжении всего напряженного матча, сохранять быстроту на высоком уровне. Спортсмен, не обладающий скоростной выносливостью, быстро утомляется от частых скоростных рывков. Сильное утомление приводит к снижению быстроты реакции и точности ударов, к замедлению стартового рывка. Воспитание выносливости должно быть строго запланировано, так как длительная работа на предельно высоких возможностях организма может привести к перетренированности или перенапряжению.

Упражнения для развития скоростной выносливости - полоса препятствий, кроссы.

### **Внимание и быстрота реакции**

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 с. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом положения соперника быстро рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Обучающийся должен:

- быстро оценивать обстановку
- быстро реагировать
  - быстро делать замах
- быстро двигаться
- быстро менять направление перемещений

#### 4.4. Рабочая программа учебного раздела

##### «Технико-тактическая подготовка»

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.

##### **Хватки ракетки**

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная, для ударов справа с отскока;
- полузападная, для ударов справа с отскока;
- восточная, для ударов слева с отскока.

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

Освоить *континентальную* хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на

поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась *восточная хватка для ударов слева с отскока*. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

### **Замах**

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

- петлеобразный
- сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. Одна из них – исходное положение, подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела – на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед.

Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

### **Подход к мячу**

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;
- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;
- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах.

Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая стойка – это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. При этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

### **Вынос ракетки на мяч**

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения обучающегося к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

### **Момент удара**

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

### **Окончание удара**

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

### **Работа ног в заключительной фазе удара**

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой – при ударах слева.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

### **Способы ударов**

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют *резаными*. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз

с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

## **5. Оценочные материалы**

### **Организация процесса аттестации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами **аттестационной комиссии**.

### **Формы проведения аттестации.**

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос)

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Технико- тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

### **Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### **Система и критерии оценок при проведении аттестации.**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Порядок оценивания результатов:

-«Теоретическая подготовка» проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается **оценкой «зачет» или «незачет»**.

-«Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится в виде сдачи контрольных нормативов и заканчивается **оценкой «сдано» или «не сдано»**.

-«Технико–тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, выполнения технико – тактических приемов в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки **«зачет» или «незачет»**.

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо:

- выполнить не менее 50% упражнений по ОФП и СФП
- получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по Программе. Форма справки утверждается директором Учреждения.

### **Оценочные материалы**

#### ***Теоретическая подготовка***

#### **Основные вопросы, темы, разделы.**

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
2. Оборудование и инвентарь.
3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности
4. Закаливание организма спортсмена, личная и общественная гигиена, строение организма.
5. Правила соревнований.

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме беседы (устный опрос) на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» «незачет».

#### **По общей физической и специально физической подготовки**

№ п/п	Упражнения/единица измерения	оценка	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 60м/с		13,8	14,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см		106	103
1.3.	Прыжки со скакалкой одинарные 45с		65	65
1.4.	Подъем из положения лежа в положение сидя за 1 мин. раз		15	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх/см		20	19
2.2.	Бег 10 м с высокого старта/сек		2,6	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с		12	11

	движением подачи/м			
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке/с		11,7	11,7
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку /кол-во раз за 15 с		9	9

Промежуточная аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

### **Методика проведения контрольных испытаний**

**Бег 60 м.** Проводится по легкоатлетическим правилам

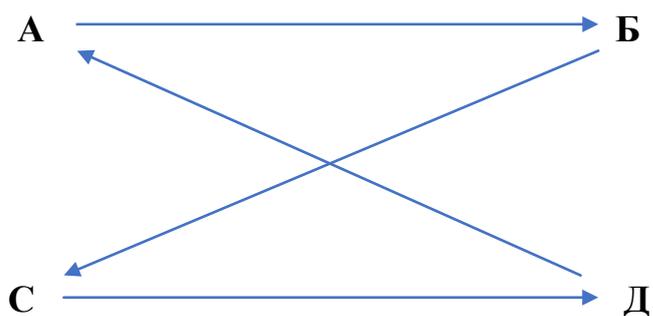
**Прыжок в длину с места.** Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

**Прыжки со скакалкой одинарные.** По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Подъем из положения лежа в положение сидя.** Исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В – 2 м, от В до Д – 3 м, от Д до С – 2 м и от С до А – 2 м.

Схема выполнения :



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА – АВ – ВС – СД – ДС – СВ – ВА – АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

### *по технико-тактической подготовки*

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.
2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.
3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.
4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки «зачет», «незачет».

## **6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Теннис» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным,

психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации учебно-тренировочного процесса:**

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.
- самостоятельная работа применяется при отсутствии замены проведения тренировок другим тренером-преподавателем, задание выдается каждому обучающему с учетом приобретенных навыков в данном виде спорта с последующим контролем результатов.

**Наполняемость группы:** 10-30 человек

**Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия:** 2 часа (по 45 мин).

**Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю:** 4 часа.

**Требования к материально-техническому обеспечению:**

- наличие зала;
- спортивный инвентарь:
  - теннисный корт
  - ракетки
  - мячи
  - скакалки

## **7. Перечень учебно – методических материалов.**

- 1 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 2 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».
- 3 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
- 4 Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).
- 5 «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007. – 137 с.
- 6 «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П.Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011г.
- 7 «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2т./В.Н.Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021г.
- 8 Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие/И.В.Всеволодов, М.: советский спорт, 2013г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)