Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 66 Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»
на заседании Педагогического совета
протокол № 4 от « 25 » 05 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ гимназии №66
_____ /И.И. Боякова/
Приказ от « 14 » 05 2019 г. № 231

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1928AE6DE7A70D3C680816B1B7CD51C62ED55983
Владелец: Кирдеева Ольга Геннадьевна
Действителен: с 12.01.2021 до 12.04.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Общая физическая подготовка (теннис)»

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год (53 часа)

Разработчик: *Мельникова А.О.,*
учитель физической культуры

2019 г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образовани. , приложение к программе от Министерства образования от 01. 03. 2017№ 617 -Р
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Рассматриваем дополнительную общеобразовательную программу, как комплекс основных характеристик образования,где отражены концептуальные, содержательные и организационные подходы к образованию и результативности, определена «стратегия» образовательного процесса.

4. В соответствии с пунктом 2 статьи 75 273-ФЗ дополнительные общеобразовательная программа могут быть общеразвивающие, как данная программа.

Федеральный закон №273-ФЗ(ст.15,ст.16.ст.17;ст.75)

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».(Постановление Главного гос. санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г.№ 41)

Основные характеристики программы

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность. Эта программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, подготавливает учащихся к жизни в обществе, позволяет бороться с гиподинамией, воспитывает общекультурнограмотных, разностороннеразвитых, спортивных и целеустремленных учеников с начальным уровнем спортивной общефизической подготовки в области тенниса, способствует развитию здорового образа жизни учеников, поэтому она актуальна.

Отличительные особенности данной программы является изучение правил счета игры в теннис,ознакомление с техническими основами игры в теннис и особенностями подачи в теннис, с помощью специальных упражнений из тенниса укрепление и развитие общей физической подготовки учеников по средством игры в теннис, легкоатлетическим , гимнастическим и баскетбольным упражнениям .

Адресат программы - программа расчитана на учащихся с 7 лет по 14 лет.

Цель и задачи программы . Программа отражает современные тенденции развития дополнительного и направлена на :-

-формирование и развитие творческих способностей учащихся,

- формирование общей культуры учащихся, обеспечение гражданскопатриотического,военно-патриотического и трудового воспитания учащихся,

-удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и интеллектуальном совершенствовании, личностное развитие учащихся,

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учеников,

- укрепление здоровья учеников, здорового и безопасного образа жизни учеников, закаливание, повышение работоспособности учащихся, развитие общей физической подготовки учащихся,

-организацию их свободного времени,

- профессиональное самоопределение учащихся,

- подготовка спортивного резерва , в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья,

-социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, -выявление

и поддержка талантливых и одаренных детей.

- сформировать понятия о значимости большого тенниса в укреплении своего здоровья, ведении здорового образа жизни.

- усовершенствовать навыки базовых ударов в большом теннисе.

- сформировать основные физические качества и способности.

-обогащение двигательного опыта за счет овладения различными ударами в теннисе и перемещениями по площадке во время игры на площадке.

- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Задачи программы :

-**обучающие**- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в таких спортивных играх , как большой теннис,,технике выполнению специальных упражнений с ракеткой,полное устройство ракетки, боковые и нападающие удары , правила игры в большой теннис, проинструктировать учеников по технике безопасности, гигиене, по врачебному контролю,

-**развивающие**- развивать общую физическую подготовку учеников, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений, совершенствовать функциональные возможности организма.

-**воспитательные**- подготовить учащихся к жизни в обществе, воспитать общекультурных грамотных, патриотичнонастроенных , целеустремленных учеников . Воспитать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий.

Условия реализации программы. Занимающиеся в группу набираются с помощью анкетирования родителей. Первая группа сформирована из учащихся 1-3 классов в количестве 8-12 человек, вторая группа сормирована из учащихся 2-8 классов и в кол- ве 8-12 человек.Занятия проводит преподаватель физической культуры Мельникова Алла Олеговна, учитель высшей категории, прошедший курсы повышения квалиффикации по допобразованию и теннису.

Материально - технические средства для выполнения программы.

Средствами для выполнения данной программы являются спортивный зал школы № 66 Приморского района города Санкт- Петербурга; шведские стенки в зале, гимнастические скамейки , теннисные ракетки, теннисные мячи и баскетбольные мячи,волейбольные мячи, спортивная сетка для большого тенниса, свисток, скакалки, гантели, набивные мячи,2 баскетбольных кольца.

Планируемые результаты

-**личностные**: укрепление здоровья, развитие реакции, гибкости, развитие черт характера, способствующих гармоничному развитию ученика, целеустремленности, коммуникабильности,умению работать в команде, развитию общей физической

подготовке,

-**метапредметные:** умению вести счет игры в теннис, знание правил игры в теннис, развитие логики у учеников и математических навыков.

-**предметные**:формирование навыков для самостоятельной игры в теннис, научиться владеть ракеткой,развитие общей физической подготовки и таких физических качеств ,как ловкость, сила , быстрота , выносливость и гибкость.

Учебный план.

№	Наименование темы		Количество часов		
		Всего	практика	теория	Формы контроля
1	Вводный урок Что такое О.Ф.П? Значение О.Ф.П.для человека	1		1	Устный опрос.
2	Инструктаж по технике безопасности, гигиене в общей физической подготовке .	1		1	Устный опрос.
3	Обучение тестам: прыжки в длину с места, тройному прыжку с места, приседанию на одной ноге, подтягиванию и отжиманию. Изучение строения ракетки и мяча.	2	1	1	Усвоил, не усвоил

4	Изучение хваток ракетки.Упражнения с мячом на месте и в движении. Стойка теннисиста. Эстафеты с использованием ракетки и мяча, баскетбольного мяча.	4	3	1	Устный опрос
5	Демонстрация и обучение боковому удару справа . Развитие общей физической подготовки.Общеразвивающие упражнения.	3	3		Продемонстрировать. Оценка.
6	Демонстрация и обучение боковому удару слева . Развитие общей физической подготовки.Общеразвивающие упражнения.	3	3		Продемонстрировать. Оценка.
7	Упражнения из легкой атлетики и гимнастики: прыжки на скакалке,силовые упражнения с отягощением (набивной мяч, гантели), старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 20 м; бег с изменением направления, темпа;кросс	5	5		Тестирование см. оценивание –кросс.
8	Соревнования по общей физической подготовке	1	1		Соревнования - см. таблицу-тестирование
9	Обучение выпадам,ударам и передвижениям на площадке. Обучение счету в игре в большой теннис.	2	1	1	Демонстрация, устный опрос
10	О.Ф.П, Развитие скоростносиловых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе(эстафеты).	1	1		Усвоил, Не усвоил.

11	О.Ф.П, Развитие ловкости лазание по канату, эстафеты: на гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в длину; на скамейку; барьерный бег.	1	1		Усвоил, Не усвоил.
12	О.Ф.П. Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.	1	1		Усвоил, Не усвоил.
13	О.Ф.П. Развитие силы: упражнения с отягощением: гири, эспандер, набивные мячи.	1	1		Усвоил, Не усвоил.
14	О.Ф.П. Развитие быстроты, ловкости, координации:эстафеты.	1	1		Усвоил, Не усвоил.
15	О.Ф.П. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи, ракетки.	1	1		Усвоил, Не усвоил.
16	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом.	7	7		Усвоил, Не усвоил.
17	Совершенствование физической подготовки, приемов, ударов,.эстафеты.Совершенствование техники бокового удара в теннисе через сетку	10	10		Усвоил, Не усвоил.

18	Развитие общей физической подготовки-Общеразвивающие упражнения.Изучение подачи -«Маятник». Играподача.упражнение « восьмерка»	3	3		Усвоил, Не усвоил.
19	Изучение разновидности подач в теннисе, и совершенствование техники.	3	2	1	Усвоил, Не усвоил.
20	Контрольные и итоговые занятия по О.Ф.П.к теннису.	2	2		Соревнование-тестирование 1.См . приложения контрольные испытания 2.Игра между всеми участниками группы№1, группы№2.
	Итого	**53**	**47**	**6**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	15октября	25 мая	26,5	53	1 группа понедельник 16.15-17.00 среда 14.15-15.15
1год	15октября	25 мая	26,5	53	2 группа понедельник 17.15-18.00 Пятница 16.15-17.00

Рабочая программа.

Содержание программы

.

Основные задачи подготовки:

1. **Укрепление здоровья и закаливание;**
2. **Устранение недостатков физического развития;**
3. **Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);**
4. **Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;**

5. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

6. **Режим учебно-тренировочной работы.**
7. **Обучение правилам игры в большой теннис.**
8. **Изучение хватки ракетки**
9. **Изучение элементов техники тенниса.**

Календарно-тематическое планирование для группы №1

№ П/П	Название темы	Часы	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Вводный урок . Что такое – общая физическая подготовка? Значение ее для организма человека. Общеразвивающие упражнения.	1		
2	Инструктаж по технике безопасности в общей физической подготовке, в теннисе. Гигиена и врачебный контроль.	1		

3	Обучение упражнению : прыжки в длину с места, тройному прыжку с места, приседанию на одной ноге, подтягиванию и отжиманию.	1	
4	Изучение строения ракетки и мяча. Развитие общей физической подготовки.Медленный бег, эстафеты.	1	
5	Изучение хваток ракетки.	1	
6	Упражнения с мячом на месте и в движении	1	
7	Стойка теннисиста.	1	
8	Эстафеты с использованием ракетки и мяча, баскетбольного мяча.	1	
9	Обучение боковому удару справа о стенку. Развитие общей физической подготовки.Общеразвивающие упражнения.	3	
10	Демонстрация и обучение боковому удару слева о стенку. Развитие общей физической подготовки.Общеразвивающие упражнения.	3	
11	Упражнения из гимнастики прыжки на скакалке	1	
12	Упражнения из легкой атлетики: силовые упражнения с отягощением (набивной мяч, гантели),	1	

13	Упражнения из легкой атлетики : с максимальной скоростью на расстояние до 20 м;старты из различных положений	1	
14	Упражнения из легкой атлетики - бег с изменением направления –челночный бег 3*20м.	1	
15	Упражнения из легкой атлетики: кросс 6 мин.	1	
16	Соревнования по общей физической подготовке	1	
17	Обучение выпадам с имитацией удара ракеткой и передвижениям на площадке.	1	
18	Обучение счету в игре в большой теннис.	1	
19	О.Ф.П, Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе(эстафеты).	1	
20	О.Ф.П, Развитие ловкости лазание по канату, эстафеты: на гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в длину; на скамейку, через скамейку	1	

21	О.Ф.П. Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.	1	
22	О.Ф.П. Развитие быстроты, ловкости, координации:эстафеты.	1	
23	О.Ф.П. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи, ракетки.	1	
24	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с мячом (набивание мяча о стенку ладонью).	1	
25	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с мячом- нахождение « точки на подачу»	1	
26	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча плоской поверхностью ракетки в пол.	1	
27	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча плоской поверхностью ракетки вверх.	1	
28	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча ракеткой с поворотом вниз.	1	
29	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча ракеткой с поворотом вверх.	1	

30	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча ракеткой ребром вниз и вверх.	1	
31	Совершенствование физической подготовки с помощью эстафет: эстафеты с ракеткой и мячом- ведение вниз, обратно -вверх ; ведение баскетбольного мяча двумя руками, одной рукой бросок в кольцо обратно так же	1	
32	Совершенствование физической подготовки с помощью эстафет: эстафеты с набивным мячом, с баскетбольным мячом, боулинг.	1	
33	Совершенствование физической подготовки: эстафеты со скамейкой перепрыгивание на одной ноге через скамейку , «лягушка», обратно « гусиный» шаг в полном приседе, прыжки на двух ногах через скамейку.	1	
34	Совершенствование физической подготовки: эстафеты с ракеткой и мячом с набиванием мяча вниз боковой удар о стену, обратно набивание вверх.	1	
35	Совершенствование физической подготовки: эстафеты с ракеткой и мячом с набиванием мяча вниз с поворотом, боковой удар о стенку , обратно вверх с поворотом.	1	
36	Совершенствование физической подготовки по средством обучения боковому удару через сетку партнеру справа с выпадом, замахом , удару и заведением за плечо ракетки,обучение упражнению « треугольник».	1	

37	Совершенствование физической подготовки по средством обучения боковому удару через сетку партнеру слева с выпадом, замахом , удару и заведением за плечо ракетки.	1	

38	Совершенствование физической подготовки по средством обучения приему мяча после бокового удара.	1		
39	Совершенствование физической подготовки по средством обучения упражнения на подачу подброс мяча прокатить по ракетке вертикально поднятой и ракетку –в положение струны паралельно полу ,мяч на середине струнной поверхности ракетки.	1		
40	Совершенствование физической подготовки по средством обучения удару слета. Удар плоская свеча.	1		
41	Развитие общей физической подготовки-Общеразвивающие упражнения. Отжимание , подтягивание на перекладине из виса лежа,брюшной пресс.	1		
42	Подача -«Маятник». Упр.«Треугольник» . Общеразвивающие упражнения. Развитие общей физической подготовки	1		
43	Игра-подача, «маятник».	1		
44	Упражнение «восьмерка» с подачи «маятник».	1		
45	Изучение разновидности подач в теннисе.Плоская подача.	1		
46	Изучение разновидности подач в теннисе.Изучение крученой подачи.	1		
47	Изучение разновидности подач в теннисе.Совершенствование техники подач в теннисе.	1		
48	Контрольные и итоговые занятия по О.Ф.П.к теннису.	2		

Всего:53 часов.

Календарно-тематическое планирование для группы №2

.

№ П/П	Название темы	Часы	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Вводный урок . Что такое – общая физическая подготовка? Значение ее для организма человека. Общеразвивающие упражнения.	1		
2	Инструктаж по технике безопасности в общей физической подготовке, в теннисе. Гигиена и врачебный контроль.	1		
3	Обучение упражнению : прыжки в длину с места, тройному прыжку с места, приседанию на одной ноге, подтягиванию и отжиманию.	1		
4	Изучение строения ракетки и мяча. Развитие общей физической подготовки.Медленный бег, эстафеты.	1		
5	Изучение хваток ракетки.	1		
6	Упражнения с мячом на месте и в движении	1		
7	Стойка теннисиста.	1		
8	Эстафеты с использованием ракетки и мяча, баскетбольного мяча.	1		

9	Обучение боковому удару справа о стенку. Развитие общей физической подготовки.Общеразвивающие упражнения.	3	
10	Демонстрация и обучение боковому удару слева о стенку. Развитие общей физической	3	

	подготовки.Общеразвивающие упражнения.		
11	Упражнения из гимнастики прыжки на скакалке	1	
12	Упражнения из легкой атлетики: силовые упражнения с отягощением (набивной мяч, гантели),	1	
13	Упражнения из легкой атлетики : с максимальной скоростью на расстояние до 20 м;старты из различных положений	1	
14	Упражнения из легкой атлетики - бег с изменением направления –челночный бег 3*20м.	1	
15	Упражнения из легкой атлетики: кросс 6 мин.	1	
16	Соревнования по общей физической подготовке	1	
17	Обучение выпадам с имитацией удара ракеткой и передвижениям на площадке.	1	
18	Обучение счету в игре в большой теннис.	1	

19	О.Ф.П, Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе(эстафеты).	1	
20	О.Ф.П, Развитие ловкости лазание по канату, эстафеты: на гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в длину; на скамейку, через скамейку	1	
21	О.Ф.П. Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.	1	
22	О.Ф.П. Развитие быстроты, ловкости, координации:эстафеты.	1	
23	О.Ф.П. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи, ракетки.	1	
24	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с мячом (набивание мяча о стенку ладонью).	1	
25	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с мячом- нахождение « точки на подачу»	1	

26	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча плоской поверхностью ракетки в пол.	1	
27	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча плоской поверхностью ракетки вверх.	1	
28	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча ракеткой с поворотом вниз.	1	
29	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча ракеткой с поворотом вверх.	1	
30	ОРУ, специальные и имитационные упражнения с ракеткой и мячом. Набивания мяча ракеткой ребром вниз и вверх.	1	
31	Совершенствование физической подготовки с помощью эстафет: эстафеты с ракеткой и мячом- ведение вниз, обратно -вверх ; ведение баскетбольного мяча двумя руками, одной рукой бросок в кольцо обратно так же	1	
32	Совершенствование физической подготовки с помощью эстафет: эстафеты с набивным мячом, с баскетбольным мячом, боулинг.	1	
33	Совершенствование физической подготовки: эстафеты со скамейкой перепрыгивание на одной ноге через скамейку , «лягушка», обратно « гусиный» шаг в полном приседе, прыжки на двух ногах через скамейку.	1	

34	Совершенствование физической подготовки: эстафеты с ракеткой и мячом с набиванием мяча вниз боковой удар о стену, обратно набивание вверх.	1	
35	Совершенствование физической подготовки: эстафеты с ракеткой и мячом с набиванием мяча вниз с поворотом, боковой удар о стенку , обратно вверх с поворотом.	1	
36	Совершенствование физической подготовки по средством обучения боковому удару через сетку партнеру справа с выпадом, замахом , удару и заведением за плечо ракетки,обучение упражнению « треугольник».	1	
37	Совершенствование физической подготовки по средством обучения боковому удару через сетку партнеру слева с выпадом, замахом , удару и заведением за плечо ракетки.	1	

38	Совершенствование физической подготовки по средством обучения приему мяча после бокового удара.	1		
39	Совершенствование физической подготовки по средством обучения упражнения на подачу подброс мяча прокатить по ракетке вертикально поднятой и ракетку –в положение струны паралельно полу ,мяч на середине струнной поверхности ракетки.	1		
40	Совершенствование физической подготовки по средством обучения удару слета. Удар плоская свеча.	1		
41	Развитие общей физической подготовки-Общеразвивающие упражнения. Отжимание , подтягивание на перекладине из виса лежа,брюшной пресс.	1		
42	Подача -«Маятник». Упр.«Треугольник» . Общеразвивающие упражнения. Развитие общей физической подготовки	1		
43	Игра-подача, «маятник».	1		
44	Упражнение «восьмерка» с подачи «маятник».	1		
45	Изучение разновидности подач в теннисе.Плоская подача.	1		
46	Изучение разновидности подач в теннисе.Изучение крученой подачи.	1		
47	Изучение разновидности подач в теннисе.Совершенствование техники подач в теннисе.	1		
48	Контрольные и итоговые занятия по О.Ф.П.к теннису.	2		

Всего : 53 часа

Праактические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом вес мяча 1 кг. Упражнения с отягощениями (с гантелями,набивными мячами).

Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине ,на канате)

Акробатические упражнения (кувырки, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину с места и тройным;метание мяча).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в теннис,постановка руки, хватка ракетки, владение ракеткой , боковой плоский удар о стену и через сетку, прямая подача и крученая подача.,удар слету, игра-подача,игра с партнером через сетку.

Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями.

Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 20м челночный бег 3*20м.; прыжки в длину с/м и тройным с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча в цель; кросс 6 мин.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком;: вис размахивание, на правом бедре;: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок;; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая -вис с переворотом в упор.

Теннис. Правила счета и игры. Стойка и позиции; способы хвата ракетки; техника игы, разновидности ударов, подачи, приемы мяча;удар слета, игра-подача, двухсторонняя игра.

Баскетбол. Стойка; передвижения;; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча в корзину.

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст	
	7-8лет	9-13лет
Для развития силы		
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5-0,8 кг	1 кг
3. Удержание угла в висе и упоре	+	+
4.Силовые упражнения с собственной массой	+	+

5 Упражнения с партнером — +
6.Упражнения с баскетбольным мячом + +
Скоростно-силовые

1. Прыжки через скакалку + +
2. Прыжки на одной и двух ногах + +
3, Многоскоки — +
4. Выпрыгивание «кунгуру» колени к груди + +
5. Тройные прыжки с места + +
6. Метание набивных мячей + +
7. Игровые задания по сигналу + +
8. Эстафеты + +

На общую и силовую выносливость

1.Кросс + +
2. Прыжки со скакалкой 1 мин + +
3.Круговая тренировка + +

6. Серийное выполнение силовых упражнений — +
7. Подтягивание на шведской стенке + +
8. Удержание угла в упоре и висе + + **На координацию движений**

1. Упражнения найти точку на подачу в теннисе + + 2.
Различные набивания мяча ракеткой, различной + + хваткой
и различными плоскостями
3. Метание на точность + +
4. Полосы препятствий + +
5. Эстафеты + +
6.Игра в теннис + +

На гибкость

1. + +
Пружинящие наклоны из различных исход- ных положений
2. Повороты и вращения туловища с большой + + амплитудой
3. Акробатические упражнения (кувырки) + +

Теоретический материал.

Теоретический материал для занятий с обучающимися

1. .Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Режим дня и личная гигиена.
3. Значение физических упражнений для здоровья человека.

4. Значение утренней гимнастики и закаливания.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
    a. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение
    b. умственной и физической работоспособности.
6. Первая помощь при травмах на занятии.
7. **Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

1. Общая физическая подготовка-это система занятий физическими упражнениями, котовая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании),это комплекс мероприятий , направленный на получение требуемых двигательных навыков и умений. Чтобы научиться играть в теннис, надо немало времени уделять разминкам , заминкам, упражнениям на растяжку, гибкости, развитию силы, выносливости и ловкости, которые и входят в общую физическую подготовку. Значение общей физической подготовки .Если общая физическая подготовка подготовка просто отсутствует как ненужный элемент, будущий спортсмен может не только забыть о спортивных достижениях ,он подвергнт себя повышенной опасности получения различного рода травм и растяжений. ОФП – это фундамент ,на котором можно построить хорошее обучение теннису , а также необходимые элементы при завершении тренировок. Преподаватель знакомит о влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

8. **Правила** поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструкция о правилах поведения в спортзале весит на дверях зала

<u>До выхода в спортивный зал</u>

1.Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)

3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.

4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя

2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, сетку, баскетбольные щиты, маты и др.).

3. Пользоваться только исправным оборудованием.

4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя

5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

7. Запрещается подходить близко к партнеру с ракеткой на растоянии замаха руки с ракеткой

8. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

После занятий

2.Тщвательно вымыть лицо и закрыть за собой воду.

3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

4. ***Пить воду только с индивидуальной бутылочки***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях

организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Самоконтроль. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности спортсмена.

Основы методики обучения и тренировки. Последовательность изучения основных действий при освоении техники по отдельным видам спорта. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Основные требования техники безопасности и профилактики травматизма, предъявляемые к организации учебнотренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических и психологических качеств.

Техническое обеспечение занятий

Средствами для выполнения данной программы являются спортивный зал школы № 66 Приморского района города Санкт- Петербурга; шведские стенки в зале, гимнастические скамейки , теннисные ракетки, теннисные мячи и баскетбольные мячи, спортивная сетка для большого тенниса, свисток, скакалки, гантели, набивные мячи. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренерпреподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка. Педагог:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его

возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы; -
создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.
Работа педагога - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающих социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельств.
Педагог гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психологопедагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.
В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.
Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.
Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.
Формы работы педагога определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего

эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

14. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание моральноволевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки. Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени па учебу, отдых, сон, тренировки. Воля спортсмена основана па принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности; - воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний; - адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить па две основные группы: словесные -лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Техника тенниса Как и во всех других видах спорта, техника в теннисе - это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре. Техника способствует прогрессу при условии, что она тесно связана с мышлением игрока в тактическом плане и хорошим физическим состоянием.

Когда основы техники - а они практически одинаковы для всех - понятны и усвоены, не следует ограничивать поле действия каждого игрока узкими рамками. Наоборот, позволяйте пользоваться наиболее эффективными приемами в зависимости от личности и физических возможностей игрока. Можно и нужно индивидуализировать технику

тенниса, обучать стилю, который ему больше подходит при условии, что это не будет тормозить его общий прогресс.

Хотелось обратить внимание на следующее. С самого начала теннисист должен усвоить, что подготовительное движение, т. е. замах, делается заранее и не спеша, в то время как фаза удара требует поступательного ускорения с тем, чтобы желаемая скорость достигла максимума в момент соприкосновения ракетки с мячом. Затем движение ракетки, которое остается очень быстрым после удара, в фазе сопровождения постепенно замедляется. Необходимо следить за ритмом движения, который позволяет придать ударам эффективность. Обучение тестам: прыжкам в длину с места, тройному прыжку с места, .Обучение техники отталкивания, фазе полета и приземления. Нормы отличаются по возрасту.см. таблицу. Обучение техники отжимания : первая группа ноги на полу, вторая группа наги на шведской стенке (с отягощением). Нормы отличаются по возрасту.см. таблицу. Приседание на одной ноге. Нормы отличаются по возрасту.см. таблицу.

Изучение строения ракетки и мяча.

- размер «головы» ракетки (её основная часть) позволяет либо превосх

о размер «головы» ракетки (её основная часть) позволяет либо превосх дно контролировать мяч (средний размер), либо увеличить силу удара и избегать невынужденных ошибок (большой игровая поверхность).

- чем больше толщина обода, тем сильнее получается удар (варьируется от 1.8 до 3 см).
- вес ракетки влияет на силу удара. Почти все ракетки весят 310-320 гр, а некоторые и 280 гр. Чем легче ракетка, тем проще ею играть, но приходится прилагать больше усилий, чтобы удар был сильным.

- если голова ракетки перевешивает (имеет баланс в «голову») это позволяют увеличить мощность удара; ракетки, сбалансированные в сторону ручки, подходят игрокам с вариативной игрой, имеющих в арсенале множество приемов и ударов.
- длина ракетки соответствует 68,5 см, однако чем длиннее ракетка, тем легче дотянуться до мяча, и удар получается сильнее. Однако для этого необходимо обладать высоким мастерством. Сейчас идет тенденция к увеличению длины ракетки.

Для игы необходимо иметь 3 мяча. Мяч резиновый , оклеен белой шерстяной тканью с примесью нейлона с ворсистой поверхностью. Диаметр -6,25-6.6 , вес 56,7-60,0г.

Хватка ракетки

Она определяется расположением, далеко не всегда естественным для начинающих, кисти руки на ручке ракетки, позволяющим игроку выполнять все теннисные удары, способствующие его дальнейшему прогрессу.

Существуют две фундаментальные и доступные хватки ракетки, т. е. такие, которые легко усваиваются подавляющим большинством игроков: постоянная хватка, ее называют универсальной или континентальной, наиболее простая. Она характерна : если смотреть от игрока ,держащего ракетку: вершина **v** – образованного большим и указательным пальцами , приходиться на верхней косой грани ручки .Кисть как бы сверху, на верхних гранях ручки.

- хватка, обеспечивающая выполнение всех ударов справа, с отскока и с лета;

- хватка, обеспечивающая выполнение всех ударов слева, с отскока, с лета, с подачи и над головой.

Сначала о хватке ракетки для ударов справа. Чтобы хорошо представить себе ее особенности, важно усвоить, как сделана ручка ракетки и каковы ее части.

Для простоты назовем три видимые главные части ручки боковыми поверхностями, а две второстепенные - ребрами. Пальцы обхватывают ручку ракетки так, как при обычном рукопожатии.

Чтобы избежать грубых ошибок, надо знать два основных положения:

1) позицию возвышения мизинца по отношению к верхней боковой поверхности ручки;

2) позицию пальцев, особенно мизинца, на левой боковой поверхности ручки. Концы пальцев (за исключением указательного, занимающего независимую позицию) покрывают небольшую часть левого внешнего ребра, а мизинец приходится как раз на конец этого ребра. Большой палец занимает удобное положение между указательным пальцем и мизинцем с целью обеспечить надежность хватки.

О хватке ракетки для удара слева. Вновь обратите внимание на два основных положения:

1) положение возвышения мизинца, которое почти полностью покрывает верхнюю боковую поверхность;

2) положение пальцев (указательный палец всегда имеет независимое положение): фаланги покрывают маленькую часть левой боковой поверхности ручки. Большой палец вытянут по диагонали и крепко упирается в левую боковую поверхность. Он может также охватить ручку, хотя это и не дает преимущества.

Руке должно быть удобно, ракетка и рука должны ощущать сопротивление при выполнении ударов слева и слева с лета.

Несколько слов о хватке ракетки при выполнении ударов над головой, т.е. при подаче и смэше. Она почти такая же, как при ударах слева. Возвышение мизинца покрывает верхнюю боковую поверхность ручки, пальцы свободно лежат на ней, большой палец обхватывает ручку, выбрав удобное для себя положение возле среднего пальца. Он всегда "закрыт", чтобы не препятствовать качающему движению кисти во время окончания удара и начала сопровождения.

И, наконец, хватка ракетки в исходном положении.

Она может быть такой, как при ударе справа или же как при ударе слева. Она может быть также "нейтральной", т.е. между хватками справа и слева.

Выбор хватки зависит:

1) от степени мастерства теннисиста. Если это начинающий, то, ожидая мяч, он применит хватку, соответствующую той стороне, куда собирается направить ответный удар. Если это игрок хорошего уровня, то лучше не давать подобной информации сопернику, который может ею воспользоваться, особенно если он наблюдательный;

2) от перемещений и возвращений на место. Если они длительные, то нетрудно занимать исходное положение, применяя хватку, соответствующую предстоящему удару. Если короткие и быстрые, то это сделать значительно сложнее;

3) от умения прогнозировать (искусство предвидеть удар соперника дает возможность рано к нему подготовиться);

4) от вашей способности и от склонности легко переходить от хватки для удара справа к хватке для удара слева, и наоборот.

Важные советы:

Не сжимайте судорожно пальцы на ручке ракетки в ожидании мяча и подготовке к ударам. Но держите ракетку крепче - в момент удара, соприкосновения с мячом и сопровождения.

Угол, образуемый предплечьем и ручкой, не должен быть ни слишком маленьким, ни слишком большим, так как в первом случае это влечет за собой перенапряжение мышц предплечья, а во втором - ослабление .

Подача

Играющим правой рукой придется разучивать упражнения в отраженном виде. Обычно это участь левшей, которые воспринимают ее как должное и не ропщут на судьбу.

Подача - единственный удар в теннисе, успех которого полностью зависит от игрока. Освоение подачи требует одного - правильной координации движений. Игроки, имеющие навыки метания, не испытывают никаких трудностей в овладении подачей, у других теннисистов на разучивание подачи уходит значительно больше времени. Во всяком случае, постижение техники этого удара предполагает постоянное совершенствование. У противника мало шансов отразить сильную подачу, поэтому исключительно важно превратить ее в атакующий, эффективный удар.

Также, как и при овладении другими ударами, начинающий должен с первых шагов стараться выдерживать правильный рисунок движения, и если это не получается, то движения необходимо разучивать поэтапно.

Исходное положение при подаче

Ноги, поставлены на ширину плеч. Ступни расположены под определенным углом по отношению к задней линии корта. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Позиция ног при подаче в правое поле: левая нога под углом 45° по отношению к задней линии корта, правая нога почти параллельна левой .

Позиция ног при подаче в левое поле: левая нога почти параллельна задней линии, правая нога слегка развернута (носок направлен назад) . Струны ракетки, перпендикулярны земле .

Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.

Спокойное и мягкое подбрасывание мяча благоприятно сказывается на общей координации движений .

У начинающих руки должны быть опущены, чтобы, затем одновременно подняться вверх. У игрока, достигшего определенного мастерства, при подъеме вверх руки могут несколько замедлять движение.

Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.

Петля выполняется мягко, но нельзя ослаблять внимание и, разжимать пальцы на ручке ракетки, особенно мизинец и безымянный, которые, расслабляясь, позволяют ракетке поворачиваться в руке так, что игрок этого не замечает и не чувствует. В этом случае хватка не будет обеспечивать правильной подачи, поскольку завершающая фаза движения окажется неверной.

Петля - это пружина удара, фаза движения, во время которого плечо, локоть и рука тянут ракетку вверх и вперед.

Правая рука, равно как и все туловище в момент соприкосновения ракетки с мячом, вытянута. Обратите внимание на три важные детали:

1. левая рука, практически перпендикулярно поднятая по отношению к земле, в начале петли начинает опускаться и постепенно сгибается на уровне пояса;

2. плечи как бы слегка покачиваются, увлекаемые поднятием правой руки и опусканием левой;

3. плечи, которые были развернуты перпендикулярно сетке, по мере того, как совершается удар, поворачиваются параллельно сетке, чтобы обеспечить наиболее удобный переход вперед руки и плеча , находящихся сзади.

При резаной подаче, которую я советую начинающим, соприкосновение ракетки с мячом происходит тогда, когда правое плечо у игрока, играющего правой рукой (у левши - левое), вытянуто вверх.

Во время всего движения, ноги, расслабленные в исходном положении, постепенно сгибаются до начала петли, чтобы затем начать выпрямление и достигнуть его максимума при соприкосновении ракетки с мячом.

Сопровождение является логическим продолжением удара. Ракетка движется сначала в направлении, приданном мячу, далеко вперед и заканчивает свое движение на правой стороне тела, если игрок играет левой рукой, или на левой стороне, если игрок играет правой рукой. Опытный игрок может иметь лично ему присущую манеру окончания движения, которая обеспечивает восстановление равновесия и дает возможность расслабиться.

Удар справа

В теннисе этот удар самый естественный и в силу этого, как правило, самый эффективный.

Его следует отрабатывать особенно тщательно из-за относительной легкости и быстроты овладения.

Я наблюдала сотни игроков, которых объединяла обманчивая простота ударов. Они не утруждали себя отработкой техники удара справа и не понимали, какими ошибками чреват такой подход. За этим нередко следовали неприятности: отсутствие желаемого прогресса, неизбежное разочарование в игре либо попытки перейти на удар слева.

Я рекомендую обучиться слегка крученому удару справа (или по крайней мере "прикрытому"), что достигается в том случае, когда ракетка, которая движется в направлении вперед-вверх, атакует верхнюю полусферу мяча и легонько "прочесывает" его.

Резаный удар - это, как правило, удар оборонительный, которым игроки хорошо овладевают достаточно рано. На мой взгляд, слишком рано.

Заняв исходное положение, игрок начинает готовиться к удару:

а) плечи постепенно разворачиваются перпендикулярно к сетке;

б) ракетка, струны которой расположены перпендикулярно земле, отводится назад согнутой рукой и описывает выпуклую кривую, находящуюся на уровне между бедром и плечами .

Удар - фаза движения, которое приводит ракетку от конца подготовки к удару до точки соприкосновения с мячом, - производится следующим образом:

а) движение начинается наклоном тела вперед;

б) рука опускается и головка ракетки постепенно перемещается чуть ниже уровня будущего соприкосновения с мячом, глаза внимательно следят за мячом ;

в) ракетка встречает мяч на воображаемой линии, проходящей вертикально через левое плечо;

г) плечи, развернутые в конце подготовки к удару перпендикулярно к сетке во время удара, постепенно поворачиваются к ней примерно на 45°;

д) во время подготовки к удару, самого удара и сопровождения левая рука играет очень важную роль.

В начале подготовки левая рука сопровождает ракетку назад и облегчает разворот плеч. Затем она оставляет ракетку и движется, "прицеливаясь", в направлении мяча к концу замаха и во время удара. Когда происходит сопровождение мяча, левая рука возвращается к туловищу посредством отведения локтя, который приближается к левому бедру и удерживается на высоте, позволяющей правой руке беспрепятственно перемещаться в нужном направлении.

Рука может быть слегка согнута или вытянута во время соприкосновения ракетки с мячом.

Сопровождение - это фаза движения, уточняющая направление, которое придается мячу .

На деле оно начинается с момента соприкосновения ракетки с мячом. Плечи, в этот момент еще развернуты на 45° по отношению, к сетке, следуют за движением руки, выбрасываемой под контролем вперед, и к окончанию сопровождения оказываются параллельными сетке.

Головка ракетки, струны которой практически остаются перпендикулярными по отношению к земле в начале сопровождения, заканчивает движение в точке слева от игрока и выше его головы. Струны могут быть несколько наклонены к земле.

Игроки высокого класса настолько контролируют положения туловища и все согласуемые движения, что в момент соприкосновения ракетки с мячом их плечи часто развернуты на сетку.

Удары справа у некоторых игроков

Спортсмен готовится нанести удар справа с задней линии корта. Обратите внимание, как развернуты плечи и туловище и как переносится тяжесть тела по мере выполнения удара. Ракетка уже в горизонтальном положении ждет мяч, встреча с которым произойдёт на вершине его отскока.

Обратите внимание на положение правой ноги, которая сейчас поможет перенести вес тела вперед. Мяч встречается впереди туловища, сопровождение удара короткое. Обратите внимание на положение правой ступни, занимающей положение впереди туловища, на сгибание и распрямление правой ноги с целью получить наибольшую силу при ударе. Сопровождение длителное, но окончание высокое. Игрок может еще больше

повернуться боком в момент соприкосновения ракетки с мячом, чтобы добиться большей точности удара.

Несколько важных, с моей точки зрения, советов, дополняющих сказанное. О наклоне ракетки при ударе справа. Не думайте, что хватка, при которой струнная поверхность, наносящая удар, больше обращена к земле, обязательно является источником ошибок. Если игроку удобней держать ракетку чуть более закрытой хваткой, ничто не должно мешать этому.

Под закрытой хваткой при ударе справа понимается такая хватка, когда ручка ракетки повернута в руке влево, в результате чего струнная поверхность, которой наносится удар, наклонена к земле (в качестве примера - наклон ракетки в исходном положении при подготовке к удару у играющего правой рукой).

Открытая хватка - это такая хватка, когда ручка ракетки повернута в руке вправо, в результате чего струнная поверхность, которой наносится удар по мячу, меньше повернута к земле и больше к потолку.

Никогда не пользуйтесь хваткой для удара слева при ударе справа. Это является причиной многочисленных ошибок и в большинстве случаев приводит к оборонительной и малопривлекательной игре, если принимать во внимание ее зрелищную сторону.

Любое перемещение с последующим исходным положением для удара должно производиться с полной концентрацией внимания, аккуратно и четко. Ибо от него и от работы ног зависит успех ударов с справа, носящих нередко решающий характер.

Начиная играть, не стремитесь ударить сильно, старайтесь почувствовать положительное воздействие ритма, возникающего при обмене ударами. Придать скорость полету мяча вам удастся, если пораньше приготовиться и постепенно ускорять движение .

Внимательно смотрите на мяч в течение всего полета и особенно в момент соприкосновения с ракеткой.

Мяч летит так быстро, что нужно приложить усилие в течение какой-то доли секунды, необходимое для визуального контроля за этой точкой, в противном случае мало шансов попасть по мячу центром ракетки, а это одно из главных условий правильного удара.

В зависимости от высоты удара по мячу сгибайте ноги, и, в частности, ту, которая выдвинута вперед. Это помогает осуществить контроль за равновесием и препятствует чрезмерному наклону и прогибанию. Туловище должно быть прямым и ненапряженным.

Если вначале вам не удается легко усвоить совокупность всех движений, вы можете, не боясь затормозить свое продвижение вперед, начинать удар, отводя ракетку для замаха до того, как мяч послан вашим партнером. Правда, это послужит сигналом для соперника, и он будет действовать с учетом вашей исходной позиции для удара справа.

Как правило, удар по мячу наносится в высшей точке отскока. Игроки высокого класса во многих случаях наносят удар даже чуть раньше. Начинающим рекомендую бить по мячу в высшей точке отскока. Дайте опуститься до уровня талии тем мячам, высшая точка отскока которых находится на уровне ваших плеч. Не забывайте, что траектория

медленного мяча после отскока маленькая, и такие мячи требуют, чтобы вы шли им навстречу, выдвигаясь вперед.

Наоборот, траектория быстрых мячей после отскока достаточно большая, и такие мячи не требуют, чтобы вы шли им навстречу. Как правило, начинающим хватает времени только на то, чтобы занять исходное положение для удара и нанести удар, почти не двигаясь вперед. Однако по мере овладения игрой нужно так расположить ноги, чтобы при ударе по мячу все туловище или часть его выдвигалась вперед.

Удар слева

Этот удар - самый неудобный для начинающего, но отнюдь не самый трудный.

Для овладения им необходимо познакомиться с техникой выполнения удара. Он строится на определенном фундаменте, который далеко не всегда очевиден для начинающих. В принципе ударом слева - и этого требует тактика игры - отражают большинство атак соперника, во время которых он или выходит к сетке или остается на задней линии. Эти атакующие удары - подача, удары справа и слева - в 75 случаев из 100 направляются вам под левую руку. Удар слева может быть и эффективным атакующим ударом. Крученые удары при приеме подачи, обводящие крученые удары, наносимые с левой стороны, в современном теннисе имеют агрессивную направленность, вот почему я рекомендую научиться бить слева, слегка подкручивая мяч.

Относительно легко научиться резаному удару, используемому в некоторых случаях для атаки с последующим выходом к сетке, приему подачи резаным ударом, к которому прибегают, когда нет времени подготовиться к выполнению других ударов.

Из исходного положения подготовка к удару осуществляется следующим образом:

а) туловище повернуто перпендикулярно, другими словами, боком к сетке;

б) следите за тем, чтобы линия плеч опережала этот перпендикуляр к концу подготовки. В зависимости от скорости и направления, придаваемого мячу, спина игрока поворачивается на четверть или на половину к сетке;

в) одновременно с поворотом туловища ракетка отводится правой рукой назад, при этом рука согнута, локоть и предплечье находятся возле туловища. Левая рука поддерживает ракетку, помогая отводить ее назад. Струнная поверхность слегка "открыта" в начале подготовки, сторона, которая будет касаться мяча, обращена к потолку. Ракетка описывает изогнутую, слегка выпуклую траекторию .

Движение, которое должно привести ракетку из положения замаха к соприкосновению с мячом, выполняется за счет изменения положения туловища, которое разворачивается и

слегка наклоняется вперед. Это движение начинается постановкой правой ноги вперед и в сторону:

а) рука опускается и головка ракетки не спеша, перемещается немного ниже высоты точки будущей встречи с мячом. В момент соприкосновения с мячом рука вытянута ;

б) место встречи с мячом находится впереди (примерно на 10-15 см) вертикальной линии, проведенной через правое плечо.

Распрямляясь, рука занимает такое положение, когда тыльная сторона кисти руки практически в момент соприкосновения с мячом поворачивается к сетке, струны ракетки оказываются перпендикулярны к земле. Это положение существенным образом влияет на движение головки ракетки. Сопровождение начинается в момент соприкосновения ракетки с мячом. Выброшенная вперед прямая рука продолжает вести ракетку в направлении удара и самопроизвольно поднимается на уровень плеча.

Во время удара и сопровождения рука остается около туловища, чтобы удержать равновесие и воспрепятствовать вращению. Если плечи из положения в момент подготовки удара переместятся в положение, характерное для момента соприкосновения с мячом, то такое движение будет правильным, особенно для начинающих. Обратите внимание на значительный поворот туловища и прекрасную его устойчивость. Голова повернута в сторону мяча, игрок внимательно смотрит на него. Туловище расположено боком по отношению к сетке. Ракетка долго проводит мяч, заканчивается сопровождение очень высоко. Струны ракетки в момент соприкосновения с мячом расположены перпендикулярно к земле.

Обратите внимание, высоко поднята ракетка при подготовке к удару, что обеспечивает нанесении ею удара движением сверху вниз и вперед. Сопровождение более короткое и заканчивается ниже. Корпус остается в боковом положении по отношению к сетке. Струны ракетки, ориентированные почти перпендикулярно к земле в момент соприкосновения с мячом, к концу сопровождения оказываются параллельными по отношению к ней.

Еще несколько важных замечаний. Предлагаемая мной хватка ракетки не является единственно возможной. Однако она предохраняет игрока от ошибок, от которых потом трудно избавиться, и значительно облегчает выполнение таких ударов слева, как скрытых крученых и плоских.

Допускается более закрытая хватка. Не исключается, однако, и чуть более открытая. Решительно не рекомендую чересчур открытую хватку, ибо следствием ее являются сильно резаные удары, медленные и, как правило, с высокой траекторией, т. е. защитные.

По сравнению с предлагаемой хваткой более закрытая хватка при ударе слева достигается за счет того, что ручка ракетки поворачивается в руке несколько вправо, а значит, ударная поверхность струн обращается к земле. Более открытая хватка достигается противоположным образом: ручка ракетки поворачивается несколько влево, а значит, ударная поверхность струн обращается вверх.

Смена хваток ракетки между ударами справа и слева, которая обычно происходит, когда игрок занимает исходную позицию, не представляет особых трудностей. Если хотите,

чтобы ваши удары слева достигали цели, бейте слева столь часто, как и справа, во время тренировок не избегайте ударов слева, если мяч идет к вам под левую руку.

Во время матча у вас будет достаточно случаев нанести удар справа, "забегая под левую руку", если скорость полета мяча от соперника вам это позволит.

Отнесите на счет удара слева все советы, полученные для удара справа. Те же, кто не может постичь комплекс движений в целом в начале обучения, могут в целях облегчения задачи начинать удар ракеткой, поставленной в положение, присущее заключительной фазе подготовки к удару.

Игрок занял позицию, ракетка в положении окончания подготовки к удару . Игрок готовится занять позицию, но ракетка уже в положении окончания подготовки к удару .

Нередки случаи, когда игрок с целью такого упрощения "дважды готовится", т. е. производит дополнительный замах до начала удара. В конечном счете это идет на пользу, помогает, в частности, войти в оптимальный ритм игры.

Удар слева двумя руками

Во все времена игроки прибегали к помощи двух рук при ударе слева. Еще несколько лет его рассматривали не как удар, которому не стоит учить начинающих, а лишь как случайный или такой, когда природные данные игрока позволяют лучше к нему приспособиться. Я, однако, остерегаюсь утверждать, ибо не имею достаточно оснований, что в один прекрасный день подавляющее большинство играющих, не боясь стать слабее, смогут остановить свой выбор на ударе слева двумя руками вместо традиционного, который демонстрирует каждый тренер и который приводится во всех учебниках.

Обучение этому удару полностью зависит от физических возможностей игрока и хватки ракетки, которую он применяет с самого начала.

Поясню на примере: малыш, еще не окрепший и со слабой координацией движений, которому еще тяжело менять хватки для ударов справа и слева, практически не в состоянии перебить мяч через сетку, за исключением случаев, когда он посылает свечу. Если сознательно или бессознательно он прибегает к помощи левой руки, чтобы найти дополнительный источник силы и направить странную поверхность перпендикулярно к земле в момент соприкосновения с мячом, то нет никаких причин препятствовать отработке такого приема. Наоборот, возможная удача при исполнении удара обеими руками будет способствовать его более уверенной игре.

Ребенок физически развитый и с хорошей координацией, свободно меняющий хватку ракетки между ударами справа и слева, не имеет никаких особых оснований прибегать с помощи левой руки при исполнении удара слева.

Удар слева двумя руками требует постижения с первых же занятий специфического ощущения траектории и направления полета мяча, а также четкой и быстрой работы ног.

Рекомендуемая мной хватка ракетки - это хватка для удара справа. Она может быть более закрытой, чем обычно, хотя это и не дает какого-либо преимущества. Направляющая рука находится на краю ручки ракетки. Вторая - впереди, ее мизинец расположен рядом с указательным пальцем направляющей руки. Подготовка к удару происходит следующим образом:

а) туловище обращено боком по отношению к сетке, как при ударе одной рукой,

б) ракетка отводится двумя руками назад - выполняется замах. Головка ракетки описывает траекторию, которая может быть горизонтальной или вогнутой. Игрок очень быстро почувствует, какая траектория ему подходит больше.

Эта подготовка обеспечивает нанесение закрытого умеренного или сильно крученого удара слева .

Ударное движение происходит за счет поворота верхней части туловища и движения руки, которые посылают ракетку вперед к точке соприкосновения ракетки с мячом. Последняя находится очень близко к туловищу, обеспечивает наилучший контроль за мячом. Обычная плоскость удара находится в перпендикуляре, проведенном через правое бедро к земле.

Плечи и таз открыты в момент соприкосновения ракетки с мячом (примерно 30°), в то время, как при ударе слева одной рукой они перпендикулярны к сетке.

Во время сопровождения мяча ракетка немного продолжает ударное движение вперед и заканчивает его вверху слева от игрока (логическое продолжение вращения туловища).

Плечи почти полностью развернуты к сетке к концу сопровождения.

В детстве это был маленький и тщедушный ребенок. Начав играть в теннис, он овладел ультразакрытым ударом справа. Так как он не хотел или просто не мог менять хватку ракетки удара слева, то по совету тренера он делал то, что получалось естественно: удар слева двумя руками. Удар слева двумя руками можно выполнять и с помощью хватки для удара слева (такова техника Борга). Э дает преимущество игроку в тот момент, когда возникает потребность нанести удар с лёта одной рукой.

Удар слева должен обеспечивать хороший прием подачи и даже атаку в ответ на самую мощную подачу соперника, а также безошибочную обводку выходящего к сетке противника и успешное отражение его недостаточно агрессивных ударов с лета Удар слева двумя руками - превосходное эффективное оружие приема подачи и обводки; удар слева двумя руками не терпит посредственности. Если же он выполняется бледно, не выразительно, то его быстро сведут на нет атакующие действия противника. Несколько дополнительных рекомендаций. Если вы используете удар слева двумя руками, не меняйте хватку при подаче и смеше. Эффективность вашего удара слева может быть сведена к нулю бледностью двух других ударов.

Безбоязненно бейте по мячу и задержите ненадолго взгляд на точке встречи ракетки с мячом после того, как мяч отлетел . Голова, поднятая слишком рано, влечет за собой нарушение координации движений и лишает удар точности.

Занимая позицию для удара, слегка скрестите ноги под углом несколько большим, чем при подаче. Вы восстановите таким образом равновесие, нарушенное поворотом тела во время удара и отсутствием левой руки за спиной .

Не колеблясь, используйе ваши удары при игре с лета. Вы должны привыкнуть играть с дета, быть ловким и уметь "перекрывать" корт, но прежде чем вы овладеете искусством такой игры, вам придется в течение известного времени вырабатывать привычку "тянуться за мячом".

Удар над головой

Теннисист, играющий с воздуха, но не владеющий хорошим ударом над головой, - весьма посредственный теннисист. В этом легко убедиться.

Цель игрока, вышедшего к сетке, - приблизиться к ней как можно ближе, чтобы закончить розыгрыш очка, но без чрезмерного риска "получить" через голову мяч.

Если игрок боится свечи, потому что у него плохой смеш, он никогда не рискнет подойти достаточно близко к сетке с целью перехвата мяча. Его удары с воздуха будут в своем большинстве пассивными или защитными с полукорта (весьма опасное место на площадке) и, таким образом, откроют путь выигрышным обводящим ударам противника. Удар над головой - совсем не обязательно мощный удар. Его эффективность в равной степени зависит как от силы удара по мячу, так и от плассировки последнего.

Подготовка к удару происходит следующим образом :

а) туловище обращено боком по отношению к сетке (плечи и таз перпендикулярны к сетке к концу подготовки ;

б) правая рука поднимается и занимает положение, предшествующее выносу ракетки на встречу с мячом (действия, аналогичные тем, которые выполняются при подаче).

Возможно перемещение, осуществляемое обычным шагом (скрестный шаг для начинающих более трудный и может привести к потере равновесия).

Левая рука, которая помогает поднять ракетку и способствует правильному развороту плеч, опускает ракетку на уровне головы и постепенно вытягивается в направлении мяча. Обратите внимание на наклонную линию плеч, образуемую с одной стороны правой рукой, а с другой - вытянутой левой.

В начале петли рука сгибается и увлекает за собой головку ракетки за спину игрока, как при подаче.

В конце петли или начале удара плечо тянет ракетку вперед и вверх. Плечи начинают свое маятниковое движение вперед.

Ударное движение такое же, как при подаче.

При выполнении удара над головой с опорой, как показано здесь, вес тела переносится вперед на левую ногу.

При выполнении удара в прыжке игрок отталкивается правой ногой, равновесие сохраняется движением "ножницы" обеих ног, а приземление происходит на левую ногу. В тот момент, когда ракетка соприкасается с мячом, голова остается поднятой. Взгляд направлен на мяч. Кисть выпрямлена, совершает добавочное движение вперед, что способствует увеличению скорости перемещения ракетки и силе удара по мячу. Левая рука отводится к левому бедру и должна помешать плечу отклониться назад .

Плечи параллельны сетке, когда мяч играется вдоль оси корта. При косых ударах плечи развернуты перпендикулярно направлению полета мяча.

Сопровождение, как правило, более короткое, чем при подаче. Ракетка заканчивает свое движение за туловищем, ее ударная поверхность после соприкосновения с мячом поворачивается к игроку. Левая рука, согнутая у живота, удерживает плечо до окончания движения, позволяя игроку находиться лицом к сопернику .

Обратите внимание на:

- положение туловища ;

- левую руку, которая помогает поднять ракетку;

- упор правой ноги перед прыжком ;

- окончание добавочного движения кисти и приземление на левую ногу;

- сопровождение, заканчивающееся на левой стороне игрока.

А теперь несколько советов. Игрок должен перемещаться и занимать позицию для удара таким образом, чтобы мяч никогда не оказывался слева или сзади него. Голова, его самый лучший ориентир, всегда должна быть чуть сзади от будущей точки соприкосновения с мячом. Если нужно нанести удар в прыжке в ответ на глубокую свечу, голова еще больше отводится назад.

Тренируйтесь, чтобы хорошо усвоить маятниковое движение плеч и кисти, не стремясь ударить сильно.

Бейте обязательно центром ракетки и в выбранное вами место на площадке.

Тем, кто сталкивается с трудностями усвоения всего движения в целом, советую следующие упрощения.

Перед тем как будет послана свеча, игрок поворачивается боком и поднимает ракетку в положение между окончанием замаха и концом петли. Когда партнер посылает свечу, принимающий мяч поднимает левую руку вертикально вверх и отводит плечи назад. Затем он наносит удар по мячу, сопровождает его, и так несколько раз, пока ему не будут удаваться много ударов подряд. Как можно раньше он должен вернуться к движению в целом, чтобы лучше усвоить его ритм.

Удар над головой можно легко отрабатывать у стенки.

Речь идет о том, чтобы посылать мяч к основанию стенки так, чтобы он сначала отскочил от земли, потом ударился о стенку и полетел над головой игрока, который тем самым получит возможность после подготовки выполнить удар по мячу .

Никогда не отказывайтесь выполнить удар над головой, когда вы в состоянии это сделать.

Мяч, который вы пропустили за спину, заставит вас догонять его, и вы повернетесь спиной к сопернику.

В этом случае, как правило, приходится прибегать к оборонительной свече. Само собой, вы лишаетесь преимущества, достигнутого ранее выходом к сетке.

Нанеся удар над головой, свяжите окончание сопровождения с немедленным занятием позиции впереди сетки (за исключением, конечно, случая, когда свеча была короткой и вы выполнили смеш близко к сетке).

Дайте мячу отскочить от земли, когда свеча очень высокая. У вас будет время для нанесения удара над головой после отскока и для хорошей плассировки мяча.

Как только вы начнете контролировать движение и мяч, вкладывайте в смеш как можно больше силы.

Не ленитесь занять более удобное положение по отношению к мячу.

Удары с лета

Запоминающихся побед добиваются с помощью ударов с лета, в том числе и на земляных кортах.

Это настолько справедливо, что даже игроки, делающие ставку на удары с задней линии и обводки, устремляются вперед, чтобы занять позицию у сетки в самые решающие моменты матча.

В самом деле, никто не может долго противостоять "психологическому давлению" атакующего игрока, который при каждом удобном случае занимает позицию у сетки.

Теннисист, не прибегающий к ударам с лета, является игроком "наполовину".

Не лишайте себя радости, которую доставляет неотразимый удар над головой, или косой удар с лета, пролетевший "мимо носа" соперника, или же удар с лета, посланный "в противоход". Научиться ударам с лета не сложно.

Пожалуй, легче, чем ударам с задней линии, так как вы избавлены от трудностей, возникающих при отскоке мяча. Подготовка к удару занимает меньше времени, чем подготовка к ударам с задней линии. Целью удара с лета является немедленный выигрыш очка. Это предполагает короткое ударное движение в направлении сзади-вперед и сверхувниз.

Удар с лета справа

Из исходного положения плечи поворачиваются под углом по отношению к сетке (примерно 45°).

Если руки, находясь у туловища, естественно и как бы сами собой следуют за поворотом плеч, то ракетка покрывает уже более половины того отрезка траектории, которую она описывает в фазе подготовки к удару.

Движением назад, производимым предплечьем, ракетка занимает положение, соответствующее концу замаха, ударная поверхность ракетки практически перпендикулярна земле. Локоть правой руки остается у туловища, сохраняя ту же позицию, как и при исходном положении.

Головка ракетки движется вверх и назад, чуть-чуть обводя правое плечо (или слегка пересекая воображаемую параллельную сетке линию, проходящую через правое плечо), и останавливается выше уровня точки возможного удара по мячу.

Вся эта часть движения должна выполняться плавно, без рывков, даже если обстоятельства заставляют действовать быстро. Удар наносится в момент, когда вес тела

переносится вперед с правой ноги на левую. Ракетка движется непосредственно от положения, в котором она оказывается в конце замаха, в точке встречи с мячом, находящейся впереди туловища. Локоть остается у туловища. Вытянутое предплечье придает ракетке скорость. В начале удара головка ракетки имеет небольшое отклонение назад. Ракетка встречает мяч в точке, отстоящей от корпуса на 10-20 см дальше, если сравнить с аналогичной точкой при ударе справа с отскока. Конец движения выполняется вытянутой рукой, струны ракетки почти параллельны сетке при прямых ударах и под углом к ней при косых ударах.

Левая рука удерживает равновесие туловища, она остается перед ним, чтобы помешать отклонению назад левого плеча. Кисть должна крепко удерживать ракетку в фазе конца замаха и до самого удара. Расслабить кисть можно лишь при переходе в исходное положение. Удар с лета (удар, окончание движения) должен быть уверенным и быстрым.

Удар с лета слева

Положение плеч и таза симметрично их положению при ударе с лета справа в начале подготовки к удару .

К концу подготовки и в начале удара плечи разворачиваются перпендикулярно сетке .Ракетка, которая проходит половину пути назад во время поворота туловища, отводится к моменту завершения замаха двумя руками. Правая рука слегка удаляется от груди, чтобы облегчить движение предплечья (поворот предплечья, в результате которого ладонь оказывается обращенной к земле).

Головка ракетки обводит левое плечо сверху, отходит назад и останавливается выше уровня точки встречи с мячом, за исключением высоких ударов с лёта, когда при замахе головка ракетки начинает движение с уровня ниже точки соприкосновения ракетки с мячом . Все движения на данной стадии удара осуществляются плавно и без рывков. Туловище, "выбрасываемое" вперед левой ногой, теряет равновесие с момента окончания подготовки к удару.

Удар наносится тогда, когда правая нога ищет опору, чтобы восстановить утерянное равновесие. Ракетка идет непосредственно от положения конца замаха к удару, т.е. к точке соприкосновения с мячом, находящейся впереди игрока.

Предплечье выносится вперед и придает скорость ракетке, головка которой несколько отклонена назад. Соприкосновение ракетки с мячом происходит, как правило, после того, как правая нога коснулась земли. Кисть в этот момент не должна расслабляться. Точка удара находится от корпуса на большем удалении, чем при ударе слева с задней линии. Окончание движения выполняется вытянутой рукой, ракетка оказывается почти перпендикулярной к сетке. Удар наносится энергично и решительно, и только по выходе из него игрок может расслабиться.

Несколько советов. В подавляющем большинстве удары с лёта выполняются с подрезкой. Только высокие удары с лёта могут быть плоскими. Для начинающего, важно наносить удары с лёта, находясь вблизи от сетки (от 1 до 2м), чтобы:

а) иметь в качестве ориентира высоту сетки;

б) атаковать мяч сверху вперед-вниз;

в) думать о том, не попадет ли мяч в сетку, когда окончание движения явно ниже кромки сетки.

По мере освоения ударов игрок удаляется от сетки до средней позиции (между сеткой и линией подачи).

При каждом ударе нужно двигаться на мяч. Но различают два положения в зависимости от того, куда направляется удар с лета:

а) игрок движется со средней позиции. Он выдвигается вперед, наносит удар, идет вперед до конца движения ракетки и возвращается немного назад, чтобы обезопасить себя от свечи.

б) игрок начинает двигаться с линии подачи. Он выдвигается вперед, наносит удар, продолжая идти вперед во время удара и даже после него, чтобы достичь средней позиции (в одних случаях переходя её, а в некоторых - немного не доходя до неё).

Чтобы научиться уверенно выполнять удары с лета, лучше всего:

а) отрабатывать их на первом этапе обучения непосредственно у сетки;

б) удаляться понемногу от сетки и направлять удары с лета в поле подачи;

в) с позиции некоторого удаления от сетки пытаться посылать длинные удары с лета сначала прямые, потом косые, варьируя при этом силу удара;

г) подходить к средней позиции и пытаться посылать удары с невысокой или низкой точки, контролируя скорость и направление полета мяча.

Овладев основными техническими приемами в теннисе, уделяйте больше внимания ударам с лета, разучивая их вместе с партнером. Лучшая позиция для этого - на линии

подачи, она дает время, чтобы увидеть летящий мяч, занять лучшее положение и контролировать мяч (бесполезно сильно бить по мячу).

Это упражнение развивает реакцию, ловкость, чувство мяча, оно всегда оживляет тренировку.

1) Спортсмен наносит удар с лета .

Обратите внимание на следующие моменты:

- быстрый поворот плеч и высоко поднятая головка ракетки;
- замах короткий, позволяющий произвести удар сверху-вниз и вперёд-вниз;
- локоть движется к туловищу по мере того, как ракетка приближается к точке соприкосновения с мячом;
- толчок правой ногой вперёд
- струны ракетки после соприкосновения с мячом ориентированы практически параллельно сетке.

2) Спортсмен наносит удар с лета слева.

Обратите внимание на следующие моменты:

- быстрый поворот туловища и особенно плеч в сторону мяча ;
- наклон туловища вперёд, в то время как ракетка (ударная поверхность направлена вверх) в положении, соответствующем фазе конца замаха,
- локоть и правая рука отдалены от туловища (но все же советую читателю держать их ближе к корпусу);
- левая рука уравновешивает положение туловища ,
- приземление происходит на правую ногу после соприкосновения ракетки с мячом;

- линия плеч и бедер перпендикулярна сетке в момент соприкосновения ракетки с мячом и окончания движения. Спортсмен наносит удар с лета слева в высокой точке.

Обратите внимание на:

- прекрасную координацию рук, ног, плеч;
- конец подготовки к удару, когда головка ракетки находится ниже, чем в момент соприкосновения с мячом;
- вес тела переносится вперед навстречу мячу.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок.

Физическая нагрузка сопровождается определенными функциональными и структурными изменениями организма, лежащими в основе утомления. Утомление — закономерное физиологическое явление, следствие проделанной работы — характеризуется развитием чувства усталости, временным ухудшением обмена, регуляции, функционирования

основных физиологических систем, реакции на нагрузку, снижением энергетических запасов, общей и специальной работоспособности.

Следовые явления нагрузки стимулируют развитие адаптации, способствуют достижению нового, более высокого уровня работоспособности. Появление чувства усталости вместе с тем имеет и охранительное значение, сигнализируя об известном напряжении в деятельности организма, предохраняя его тем самым от перенапряжения и перетренированности. Без утомления, по существу, отсутствует и сам процесс тренировки. Важно лишь, чтобы степень утомления соответствовала проделанной работе, не была чрезмерной.

По окончании работы явления утомления постепенно проходят, наступает восстановление. Восстановление — это постепенное возвращение работоспособности и функционирования организма к дорабочему уровню либо близкому к нему.

Глубина утомления, его продолжительность и проявления, как и быстрота восстановления, обусловлены сочетанием факторов трех основных групп: выполненной работы (ее характера, направленности, объема, интенсивности, продолжительности, степени вызываемого ею эмоционального напряжения и пр.), состояния тренирующегося (возраста, здоровья, уровня тренированности, индивидуальных особенностей и др.), условий внешней среды и особенностей режима периода, предшествовавшего нагрузке.

Умение тренера управлять состояниями утомления и восстановления во многом определяет культуру тренировки и ее эффективность. Накопление утомления (без соответствующего восстановления) может обусловить развитие переутомления и перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов.

Различают восстановление в ходе самой работы, раннее восстановление (непосредственно после нагрузки, которое сводится фактически к оплате кислородного долга) и позднее восстановление (завершение восстановления энергетических ресурсов со сдвигом к избыточному анаболизму, восстановление и повышение основных функций и работоспособности). Из других важнейших физиологических характеристик восстановительного процесса, которые необходимо учитывать при подборе и дозировке средств восстановления, надо назвать неравномерность его течения и гетерохронность (неодновременное восстановление различных функций и разных параметров одной и той же функции).

Способность организма к восстановлению тренируема: не случайно быстрота восстановления — один из основных диагностических критериев оценки реакции на нагрузку и уровня тренированности. Доказана возможность активного направленного воздействия на течение восстановительных процессов для быстрейшего устранения чувства усталости, вызванных нагрузкой структурных и функциональных изменений в организме, что служит одним из действенных средств управления подготовкой спортсменов.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов — это рациональная тренировка и режим, здоровый образ жизни, соблюдение правил гигиены. Естественному течению восстановления, закреплению и упрочению восстановительных процессов, повышению устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждению перенапряжения содействуют восстановительные средства и мероприятия.

· Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т.п.

· Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

· Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки. · Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

· Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный · Умелое использование облегченных микроциклов и тренировок.

· Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

· Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

· Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

· выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений вовремя тренировки;

· выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

· применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной

тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

· выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

· Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Медико-биологическая система восстановления

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Души — это гидропроцедуры, при которых вода действует на тело в виде одной или нескольких струй с дозируемыми температурой и давлением. При температуре воды до 20° душ считается холодным, 20—33° — прохладным, 34—36° — индифферентным, 37—38° — теплым, 40° и выше — горячим.

Прием теплого душа (5—7 мин) после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие и является обязательным компонентом тренировочного режима. Через 20—30 мин после тренировки, перед дневным отдыхом и ночным сном душ может быть более продолжительным — он снижает возбудимость, улучшает обмен веществ, функцию мышц и внутренних органов. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и после массажа.

Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Теплые ванны (36—38°) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после тренировки .

Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы содежат педагогические методики и технологии, информационные источники, используемые для реализации программы.

Те занятия ,где формой оценки является устный опрос, за него ставится оценка. Полный правильный ответ- 5, частичный с ошибкой -4, весь ответ с ошибкой -3. Тестирование: выполнил все задание правильно, продеманстрировал правильно-5 , с одной ошибкой-4, все не правильно-3. Контрольные нормативы (тестирования):

Демонстрация и обучение боковому удару справа, слева - Получился один удар о стенку с правильной техникой - 5, получилась имитация- 4, получилась стойка – 3.
Тренировочный тест на №7 в учебном плане 6 занятий :

1. Занятие :прыжки со скакалкой, 1 группа - 15 раз и больше-5; 10 раз и больше 4, до 10 раз -3,
2. Занятие :силовые упражнения с отягощением с набивным мячом - 6-10 раз5, 5 раз -4, 4 и меньше раз- 3,
3. Занятие :силовые упражнения с отягощением с гантелям6-10 раз-5, 5 раз -4, 4 и меньше раз- 3,
4. Занятие :старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 20 м; бег с изменением направления, темпа, ритма- 3*20 м.
5. Занятие :бег с изменением направления, темпа, ритма- 3*20 м. Занятие

   :кросс 6 мин. – без остановок- оценка 5, 1 остановка -4; 2 и более остановки-

   3.

Устный опрос по счету в игре в теннис: ответил на все вопросы- отлично 5, один раз ошибся хорошо4, неправильно ответил все 3.

Контрольные тесты:

УПРАЖНЕНИЯ	7-10 лет		11-13 лет	
	М(раз)	Д (раз)	М(раз)	Д(раз)
Прыжки со скакалкой 7-10лет 20сек. 11-13 лет 1 мин.	15раз	20 раз	34-50 раз	40-50 раз
Подтягивание (м)из виса лежа	1-10	5-10	2-20	5-20
Приседание на одной ноге	2-8	1-5	5-10	2-8
Прыжки многоскоки (тройной)	290-390	300-350	350-450	320-390
Прыжки из полуприседа вверх	5-10	2-7	8-13	5-10
Прыжки «Кенгуру»поджимая колени к груди	10	10	25	20
Прыжки в длину с/м	От 130	150	170	165
Боковой удар о стену в теннисе	1	1	20	10

Формы подведения итогов и контроль результатов

Для подведения итогов реализации программы используются следующие **формы:**

- Тестирование
- Соревнования в школе.
- Устный опрос.

Соревнования проводятся 2 раза в учебный год: первый раз в конце декабря в конце второй четверти, второй раз в конце учебного года в мае. Соревнования по общей физической подготовке оцениваются по сумме баллов за каждый вид. Сколько раз выполнил задание- столько баллов и начислено. Условие выйгрыша : кто больше наберет

баллов , тот и выйграл. За первое , второе, третье место по баллам присваевается граматы и медали, остальным участникам соревнований- граматы за участие. Победитель соревнования получает кубок. Устный опрос по счету в игре в теннис: ответил на все вопросы- отлично 5, один раз ошибся хорошо4, неправильно ответил все 3.

Сорвнование по О.Ф.П.(общефизической подготовке) :

Фамилия	Прыжки со скакалкой	Подтягивание (м)из виса лежа	Приседание	Прыжки многоскоки (тройной	Прыжки «Кенгуру»поджимая колени к груди	Боковой удар о стену в теннисе	Количество баллов	место

Методические материалы.

Организация учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и участие в групповых соревнованиях в школе.

Расписание занятий составляется администрацией гимназии по представлению преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в гимназии.

Программный материал.

Основная направленность	Упражнения

Гимнастика Легкая атлетика Спортивные игры Баскетбол, большой теннис	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, кувырки, перевороты, подъемы .Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 20 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки « тройным» , «лягушка»; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег, метание мяча - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением:, гантели, эспандер, набивные мячи. - Развитие быстроты, ловкости, координации:эстафеты с , баскетболбным мячом, большой теннис. - ОРУ, специальные упражнения на технику владения ракеткой,упражнения на хват ракетки, боковой удар, плоский удар, изучение подачи в теннисе. - Развитие выносливости: плавание на время - Развитие ловкости, быстроты, координации:

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в большой теннис, ключевых терминов тенниса, правил игры на счёт, судейство матчей.

1. Обучающиеся должны знать / понимать: - правила безопасного поведения; - правила выполнения базовых ударов в теннисе; - смысл спортивной терминологии; - основные понятия игры на счёт, правила судейства; - фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе.
2. Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку 6 теннисиста, основные теннисные удары и свои функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей

;- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий большим теннисом в активный отдых и досуг. Основной ожидаемый результат
- укрепление здоровья обучающихся, активное участие обучающихся в показательных выступлениях, соревнованиях в школе, открытых уроках по большому теннису. В ходе всего курса обучающиеся создают график своих достижений.

Список используемойлиттературы для составления программы, и рекомендуемой педагогам.

1. Закон РФ “Об образовании” № 3266-1 от 10.07.1992г.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 9995г.
3. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
4. Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС, 1986г.
5. Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
7. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
8. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
9. Иванова Г.П. Обучение технике и тактике в теннисе. –Санкт-Петербург. 2015.
10. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед.

наук. - М.: 1979. - 25 с.

11. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
13. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с.
14. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
15. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
16. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320 с.
17. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.
18. Лобанова Ж. А. издательство: ЭНАС
19. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)
20. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : Пособие для учителей, студентов педвузов Фокин Г. Ю.
21. Теннис С.П. Белиц- Гейман, Физкультура и спорт 1977г
22. Искусство побеждать в теннисе Р. Лэйвер, Физкультура и спорт 1976 г
23. Теннис. Секреты мастерства П. Метцлер . Советский и спорт 2000 г
24. Теннис за 3 дня. Жан- Поль Лот, Физкультура и спорт 1984 г 25. Теннис: психологические этюды. В. Шориков Ст. Петербург. Правда
26. Российский Теннис. Энциклопедия. Борис Фоменко. ИЭТП. 1999г.

27. Теннис. Правила проведения соревнований. Физкультура и спорт .
28. Людвич В. Ментальный теннис – 200930
29. Людвич В. Дыхание победы - 2009.31
30. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Азбука тенниса - 2009. Школа тенниса
31. Академия тенниса - 2009. (три книги).
32. Боллетьери Н. Теннисная академия - 2009.34
33. Голви Т. Внутренняя игра в теннис - 2009.35
34. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Л., 1979.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся

Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.

1. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
3. Иванова Г.П. Воспитание чемпиона .- Санкт-Петербург.2010.
4. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983. --128 с.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 19819.
9. Е.Корбут . Теннис.- Москва-1969 год.