МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Строитель»

_____ Мартина Т.А.

30 декабря 2025г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

Срок реализации 1 год

Составители: Волков Н.С.

г. Северодвинск

2025

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»

Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО «СШ «Строитель»

_____ Мартина Т.А.

30 декабря 2025г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

Срок реализации 1 год

Составители: Волков Н.С.

г. Северодвинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 5

2.1. Организация и режим учебно-тренировочной работы 6

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 6

3.1. Учебно-тематическое планирование 6

3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий 7

3.3. Восстановительные средства и мероприятия 15

3.4. План антидопинговых мероприятий 16

3.5. Воспитательная работа 16

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 17

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 20

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Годовое тематическое планирование 21

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 План воспитательной работы 30

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Календарный план 33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Строитель» (далее МАУ ДО «СШ «Строитель») для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта теннис разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава МАУ ДО «СШ «Строитель».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса теннисистов.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья:
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, профессионального самоопределения обучающихся.
- подготовка теннисистов высокой квалификации.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В основу положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Занятия большим теннисом необходимы каждому человеку. Они развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Большой теннис является также синтезом элементов физических упражнений, игры, умением владеть своим телом и нацеленности на победу. Это способствует освоению основных ударов в теннисе и положительно влияет на совершенствование координации движений, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях на корте. Эмоциональный заряд, полученный детьми от игры в теннис на площадке через сетку, настолько высок, что благоприятно влияет на их психическое состояние, повышает

уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим. Большой теннис способствует всестороннему развитию личности.

Цель программы. Мотивация к здоровому образу жизни занимающихся посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать свое здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи

- Сформировать знания о большом теннисе.
- Укрепить здоровье школьников, содействовать гармоничному, физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Сформировать понятия о значимости большого тенниса в укреплении своего здоровья, ведении здорового образа жизни.
- Усовершенствовать навыки базовых ударов в большом теннисе.
- Сформировать основные физические качества и способности.
- Воспитать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий.
- Обогащение двигательного опыта за счет овладения различными ударами в теннисе и перемещениями по площадке во время игры на площадке.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Повышение работоспособности и совершенствование основных двигательных качеств.

Отличительная особенность общеразвивающей программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных теннисистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей учащихся.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности по теннису – 1 год.

Ожидаемый результат.

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

1. Занимающиеся должны знать/понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых ударов в теннисе;
- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия игры на счет, правила судейства;

- фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе.

2. Занимающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку 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 и укрепления 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 занимающихся, активное участие занимающихся в показательных выступлениях, соревнованиях в школе, открытых уроках, мастер - классах школы, а также выездных соревнованиях по большому теннису. В ходе всего курса занимающиеся создают график своих достижений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
3. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительные группы по теннису МАУ ДО «СШ «Строитель» зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься теннисом.

Комплектование состава занимающихся осуществляется администрацией Учреждения и инструктором по спорту в соответствии с Уставом, Положением о зачислении, переводе и отчислении обучающихся. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленностью занимающихся.

2.1. Организация и режим учебно-тренировочной работы

Начало занятий спортивно-оздоровительных групп в МАУ ДО «СШ «Строитель» – 1 сентября. Учреждение организует работу в течение всего календарного года, в том числе выходные, праздничные дни и каникулярное время. В период каникул группы могут работать по специальному расписанию, утвержденному директором, в летнее время по индивидуальным планам занимающихся, в оздоровительных лагерях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному инструктором по спорту и утвержденному приказом директора МАУ ДО «СШ «Строитель».

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с календарным графиком и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план у спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 42 недели (сентябрь-июнь).

Режим учебно-тренировочных занятий
и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	42 недели	7 лет	10	6	_

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 часов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода занятий.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1 сентября.

3.1. Учебно-тематическое планирование

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп.

Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практическая подготовка											
Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	92
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	4	4	5	6	4	5	48
Тактическая подготовка	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34
Техническая подготовка	4	5	4	4	4	4	5	5	5	6	46
Игровая и соревновательная подготовка		1	2	2	2	1	2	2	1	1	14
Медицинское обследование	2					2					4
Контрольные испытания	2								2		4
Итого:	**26**	**25**	**25**	**25**	**24**	**25**	**25**	**26**	**25**	**26**	**252**

3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития тенниса. Возникновение, развитие и распространение тенниса. Российские теннисисты на Олимпийских играх. Особенности и виды тенниса.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на кортах. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Учебно-тренировочное занятие, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки, как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к теннисистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приёмов. Основы технической подготовки теннисистов. Понятие о технике тенниса. Способы держания ракетки. Передвижение теннисиста по площадке. Удары справа. Удары слева. Подача. Приём подачи. Удары с лёта. Свеча. Удар над головой. Укороченный удар. Удары с полулёта. Типичные ошибки и их исправление.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Тактика одиночной игры. Тактические приемы выхода к сетке с подачи и с подготовительных ударов. Особенности выполнения подачи. Основная тактическая задача теннисиста. Задача подготовительного удара для выхода к сетке у игроков. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи ведения игры у сетки. Особенности передвижения теннисиста у задней линии в зависимости от направления выполненного им удара.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,
Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у теннисистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности теннисистов. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.
Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Инвентарь: выбор, хранение и уход за ним.

Обувь, одежда и снаряжение для тенниса.

Тема 11. Правила соревнований по теннису.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование кортов. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система соревнований по теннису.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

● Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

● Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

● Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

● Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

● Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в

длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

● Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

● Упражнения для развития быстроты.

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

1) бег скрестным шагом;

2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;

3) бег спиной вперед;

4) бег приставными шагами;

5) бег с поворотами направо и налево;

6) зигзагообразный бег с обеганием предметов;

7) скоростной бег на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.

Необходимая теннисисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

● Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;

2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд;

3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);

4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;

5) отбивание набивного мяча ступнёй;

6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;

7) Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;

9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;

10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;

11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);

12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);

13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

● Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение дает максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы.

2) метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;

3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;

4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);

5) сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

● Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

● Упражнения на скоростную выносливость

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега.

Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

● Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых, для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользовать какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;

2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;

3) упражнение "мост";

4) вращение туловища, руки вверху в замке;

5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);

6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);

7) упражнение «шпагат»;

8) выкруты с палкой;

9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

●Дополнительно: в начальном периоде обучения детей (7-8 лет) физическая подготовка должна занимать 70-80% от общего времени обучения. В этом возрасте физическая подготовка является фундаментом, на котором развиваются необходимые теннисисту физические качества и координация движений. Занятия специальной физической подготовкой будут составлять 20% от общего времени. По мере улучшения всех показателей физической

подготовленности уменьшается объём физической подготовки за счёт увеличения её интенсивности. В начальном периоде обучения в задачу общей физической подготовки входит равномерное развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Развитие быстроты лучше всего осуществлять в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности. К 15-16 годам у девочек обычно замедляется развитие скоростных качеств, так как интенсивно происходит процесс прибавления в весе. Для них нужно так подбирать упражнения, чтобы нейтрализовать влияние этого процесса. Основными упражнениями для девочек этого возраста должны быть бег в равномерном и переменном темпе, упражнения для брюшного пресса и ног.

Техническая подготовка, тактическая подготовка.

Способ держания ракетки (хватки), типичные ошибки. Передвижение теннисиста по площадке. Понятие устойчивости. Фазы удара по мячу.

Удары справа. Плоский удар справа. Крученый удар справа. Резаный удар справа.

Удары слева. Плоский удар слева. Крученый удар слева. Резаный удар слева.

Обучение ударам по отскочившему мячу справа и слева. Обучение способу держания ракетки.

Упражнения с ракеткой и с мячом (подбивание мяча вниз в землю; подбивание мяча вверх; ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой таким образом, чтобы он останавливался на струнах). Упражнения с ракеткой (выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди головы и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой; «восьмерка» по горизонтали перед собой (движение руки от локтя), наклоны кисти руки внутрь и наружу вверх и вниз (на вытянутой вперед руке), «восьмерка» по вертикали перед собой (движение руки от локтя). Имитационные упражнения.

Подача. Типичные ошибки. Изучение траектории полёта плоских, кручёных и резаных подач. Положение стоп ног при подаче. Исходное положение теннисиста. Плоская подача. Крученая подача. Резаная подача. Обучение подаче. Изучение исходного положения при подаче. Фиксирование точки удара по мячу при подаче. Стойка с кольцом для отработки точности подброса мяча при подаче.

Приём подачи. Активный приём подачи. Подскок перед приёмом подачи. Техника выполнения ударов при приёме подачи.

Удары с лёта. Обучение удару с лёта. Свеча. Удар над головой. Обучение свече и удару над головой. Укороченный удар, способы его выполнения. Обучение укороченному удару. Удары с полулёта. Обучение удару с полулёта.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать к занятиям большого тенниса

3.3. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

• Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемы калорий доля белков должны составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

• Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

• Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.4. План антидопинговых мероприятий

Допинг – употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издает список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведется ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до занимающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности юных спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

– последствия применения допинга для здоровья;

– последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;

– антидопинговые правила;

– принципы честной игры.

3.5. Воспитательная работа

Главная задача инструктора по спорту в воспитательной работе – это влюбить занимающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания занимающихся различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом инструктор по спорту руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Практика показывает, что отношение занимающихся к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали обучающимся трудолюбие. Инструктор по спорту обязан приучать юных лыжников бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Обучающийся обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий инструктор по спорту всячески поощряет стремление занимающихся к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в спортивной школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных занимающихся).

Активная и творческая совместная деятельность инструкторов по спорту, детей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных лыжников и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критериями оценки для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения теннисистами контрольно-переводных нормативов.

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, обучающийся должен ответить на вопросы (по выбору инструктора по спорту) теоретической подготовки.

Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп по теннису.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают

друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время*.

6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время*.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007

2. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2004.

3. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.

4. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004

6. Крючек, Е.С. Теннис. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001.

7.Министерство образования и науки Российской Федерации (http://минобрнауки.рф)

8. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

9. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Годовое тематическое планирование по виду спорта «Теннис»

№ п/п	Наименование тем	Дата
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по теннису, поведения на корте. Профилактика травматизма. ОРУ. Беговые упражнения.	
2.	ОРУ. Беговые упражнения. Броски и ловля мяча на месте и в движении (правой/левой/поочередно рукой).	
3.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в парах и в мишень. Знакомство с ракеткой (ее части и разновидности хватки).	
4.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча вверх с лета и вниз с отскока (на месте и в движении).	
5.	ОРУ. Беговые упражнения. Набивание т/мяча вверх на правой/ левой/ поочередной сторонах на ракетке на месте.	
6.	ОРУ. Силовые упражнения. Набивание т/мяча вверх на правой/ левой/ поочередной сторонах на ракетке в движении.	
7.	ОРУ. Силовые упражнения. Набивание т/мяча вниз с отскоком на правой/левой/поочередной сторонах на ракетке на месте.	
8.	ОРУ. Изучение плоскостей вращения мяча. Передвижение игрока приставными шагами.	
9.	ОРУ. Игра-подача.	
10.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Набивание т/мяча вниз с отскоком на правой/левой/поочередной сторонах на ракетке в движении.	
11.	ОРУ. Развитие общей физподготовки. Прокатывание т/мяча по полу в парах.	
12.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Перемещения на площадке: приставным, скрестным, вперед, назад шагом. Прокатывание т/мяча по полу в парах.	
13.	ОРУ. Скоростная выносливость. Имитация удара с отскока справа. Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
14.	ОРУ. Скоростная выносливость. Имитация удара с отскока справа. Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
15.	ОРУ. Беговые упражнения. Одиночные удары с отскока справа у тренировочной стены (упр. «лесенка»). Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
16.	Тестирование физической подготовленности.	

17.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа у тренировочной стены (3Х5уд.). Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
18.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация удара с отскока слева. Удары с отскока справа на площадке с тренером.	
19.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация удара с отскока слева. Удары с отскока справа на площадке с тренером.	
20.	ОРУ. Силовые упражнения. Одиночные удары с отскока слева у тренировочной стены (упр. «лесенка»). Удары с отскока справа на площадке с тренером.	
21.	ОРУ. Силовые упражнения. Серии ударов с отскока слева у тренировочной стены (3х5 уд.) Удары с отскока справа на площадке с тренером.	
22.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Имитация ударов с отскока поочередно справа/слева. Удары с отскока справа/слева на площадке с тренером.	
23.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Имитация ударов с отскока поочередно справа/слева. Удары с отскока справа/слева с продвижением вперед/назад на площадке с тренером.	
24.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Одиночные удары у тренировочной стены с отскока поочередно справа/слева . Удары с отскока справа/ слева с продвижением вперед/ назад на площадке с тренером.	
25.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока поочередно у тренировочной стены (3х6уд.) Удары с отскока справа на площадке в парах друг с другом.	
26.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х10уд.) Удары с отскока справа на площадке в парах друг с другом.	
27.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х10уд.) Удары с отскока слева на площадке в парах друг с другом.	
28.	ОРУ. Беговые упражнения. упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х10уд.) Удары с отскока слева на площадке в парах друг с другом.	
29.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х10уд.) Удары с отскока поочередно на площадке в парах друг с другом.	
30.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х20уд.) Удары с отскока справа/слева на площадке с тренером с перемещением по площадке	

	вправо и влево к краю корта.	
31.	ОРУ. Упражнения на силу. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х20уд.) Удары с отскока справа/слева на площадке с тренером с перемещением по площадке вправо и влево к краю корта.	
32.	ОРУ. Упражнения на силу. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Удары с отскока справа/слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и влево к краю корта.	
33.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Удары с отскока справа/слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и влево к краю корта.	
34.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Игра «теннисный пионербол».	
35.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х30уд.). Игра.	
36.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х30уд.) Игра.	
37.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х35уд.).	
38.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х35уд.).	
39.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Перемещения на площадке: приставным, скрестным, вперед, назад шагом. Игра.	
40.	ОРУ. Беговые упражнения. Способы держания ракетки. Удары с отскока справа в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.)	
41.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.)	
42.	ОРУ. Беговые упражнения. Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
43.	ОРУ. Силовые упражнения. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
44.	ОРУ. Силовые упражнения. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
45.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация ударов с лета справа. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	

46.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация ударов с лета справа. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
47.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация ударов с лета справа. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
48.	ОРУ. Скоростная выносливость. Удары с лета справа в мишень 0.5х0.5м (серии по 10 уд). Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером, в парах друг с другом.	
49.	ОРУ. Беговые упражнения. Имитация удара с лета слева. Удары с отскока справа на площадке в парах друг с другом по линии.	
50.	ОРУ. Работа в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки	
51.	ОРУ. Беговые упражнения. Удары с лета слева в мишень 0.5х0.5м (серии по 10 уд). Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.	
52.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация удара с лета поочередно. Удары с лета справа/слева у тренировочной стены (серии по 10 уд.). Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.	
53.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Удары с лета справа/слева /поочередно у тренировочной стены. (серии по 10 уд) Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.	
54.	ОРУ. Силовые упражнения. Удары с лета справа/слева /поочередно на площадке с тренером. Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.	
55.	ОРУ. Силовые упражнения. Удары с лета справа/слева /поочередно на площадке с тренером. Удары с отскока на площадке с тренером («вертушка»)	
56.	Совершенствование изученных элементов в игре.	
57.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Имитация удара с полулета справа. Удары с лета справа/слева/поочередно на площадке в парах друг с другом.	
58.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Удары с полулета справа у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока справа на площадке с тренером.	
59.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Имитация удара с полулета слева (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока справа на площадке с тренером.	
60.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Удар с полулета слева у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока слева	

	на площадке с тренером.	
61.	ОРУ. Беговые упражнения. Имитация удара с полулета поочередно (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока поочередно на площадке с тренером по линии.	
62.	ОРУ. Беговые упражнения. Удар с полулета поочередно у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока на площадке в парах по линии.	
63.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	
64.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Удары с полулета справа/слева/поочередно на площадке с тренером. Имитация замаха и выхода на удар при подачи сверху.	
65.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Удары с полулета справа/слева/поочередно на площадке с тренером. Имитация замаха и выхода на удар при подачи сверху.	
66.	ОРУ. Упражнения на силу. Удары с лета справа/слева/поочередно на тренировочной стене (серии по 10 уд.) Имитация подброса мяча для подачи сверху, работа ног. Удары с отскока справа/слева на площадке с тренером («вертушка»).	
67.	Совершенствование изученных элементов в игре.	
68.	ОРУ. Упражнения на силу. Удары с полулета справа/слева/поочередно на тренировочной стене (серии по 10 уд.). Имитация подачи сверху (серия 10р). Комбинация ударов с лета/полулета/ с отскока справа на площадке с тренером («вертушка»)	
69.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Подача сверху у тренировочной стены (серия 10р). Комбинация ударов с лета/полулета/с отскока слева на площадке с тренером («вертушка»)	
70.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Подача сверху у тренировочной стены (серия 10р). Комбинация ударов с лета/полулета/с отскока слева на площадке с тренером («вертушка»).	
71.	Инструктаж по ТБ на занятиях по теннису. Правила игры в теннис. Игра.	
72.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Подача мяча сверху на площадке. Игра на счет до 10 очков в хавкорте. Правила игры в теннис.	
73.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Подача мяча сверху на площадке в 1 квадрат. Игра на счет до 10 очков в хавкорте.	
74.	ОРУ. Беговые упражнения. Подача мяча сверху на площадке во 2 квадрат. Игра на счет до 10 очков в хавкорте. Правила игры в теннис.	

75.	ОРУ. Беговые упражнения. Подача мяча сверху на площадке в квадрат и прием мяча с розыгрышем. Игра на счет. Правила судейства игры в теннис.	
76.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подача мяча сверху на площадке в квадрат и прием мяча с розыгрышем.	
77.	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	
78.	ОРУ. Развитие общей физподготовки.	
79.	ОРУ. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером, в парах друг с другом.	
80.	ОРУ. Работа в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовкой.	
81.	ОРУ. Беговые упражнения. Подача мяча сверху на площадке во 2 квадрат.	
82.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Подача мяча сверху на площадке в 1 квадрат.	
83.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	
84.	ОРУ. Беговые упражнения. Одиночные удары с отскока справа у тренировочной стены (упр. «лесенка»). Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
85.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация ударов слета справа. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
85.	Совершенствование изученных элементов в игре.	
86.	ОРУ. Беговые упражнения. Подача мяча сверху на площадке в квадрат и прием мяча с розыгрышем. Игра на счет.	
87.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Совершенствование выпадов, хваток, передвижений.	
88.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	
89.	ОРУ. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	
90.	ОРУ. Беговые упражнения. Подача мяча сверху на площадке в квадрат и прием мяча с розыгрышем. Игра на счет.	
91.	ОРУ. Обучение технике крученного удара. Игра на счет.	

92.	ОРУ. Работа в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки	
93.	ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	
94.	ОРУ. Беговые упражнения. Игра.	
95.	Совершенствование изученных элементов в игре.	
96.	ОРУ. Беговые упражнения. Одиночные удары с отскока справа у тренировочной стены (упр. «лесенка»). Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
97.	ОРУ. Упражнения на силу. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Удары с отскока справа/ слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и в лево к краю корта.	
98.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Удары с отскока справа/слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и в лево к краю корта.	
99.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х30уд.). Игра.	
100.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х35уд.).	
101.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	
102.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация ударов слета справа. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5х1.5м (серия 3х10уд.), на площадке с тренером.	
103.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х30уд.). Игра.	
104.	ОРУ. Упражнения на силу. Удары с отскока справа/ слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и в лево к краю корта.	
105.	ОРУ. Работа в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки	
106.	ОРУ. Работа в группах по качеству элементов игры и общей	

	физической подготовки	
107.	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	
108.	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	
109.	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	
110.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Удары с отскока справа/слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и в лево к краю корта.	
111.	Тестирование физической подготовленности.	
112.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х35уд.).	
113.	Игра-подача.	
114.	ОРУ. Упражнения на силу. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Удары с отскока справа/ слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и в лево к краю корта.	
115.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х25уд.) Удары с отскока справа/слева на площадке в парах др.с др. с перемещением по площадке вправо и в лево к краю корта.	
116.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х30уд.). Игра.	
117.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа/слева/поочередно у тренировочной стены (3х35уд.).	
118.	ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	
119.	ОРУ. Беговые упражнения. Серии ударов с отскока справа у тренировочной стены (3Х5уд.). Набивание мяча вверх и вниз в движении.	
120.	ОРУ. Повтор и закрепление пройденного материала года.	
121.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Набивание т/мяча вниз с отскоком на правой/левой/поочередной сторонах на ракетке в движении.	
122.	ОРУ. Развитие общей физподготовки. Прокатывание т/мяча по полу в парах.	

123.	ОРУ. Повтор и закрепление пройденного материала года.	
124.	ОРУ. Повтор и закрепление пройденного материала года.	
125.	ОРУ. Учебная игра	
126.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	

Приложение 2

План воспитательной работы МАУ ДО «СШ «Строитель»

на 2026 год

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Блок «Молодежь против наркотиков»			
1	Профилактическая беседа «Наркомания – шаг в бездну»	январь	инструктор по спорту
2	Профилактическая беседа с просмотром видеороликов в рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	26 июня	инструктор по спорту
Блок «Наш выбор – здоровье!»			
3	*Беседа* о здоровом образе жизни, о вреде алкоголизма: «Вредные привычки и их последствия»	17 мая	инструктор по спорту
4	Беседа на тему «Допинг. Последствия применения допинга для здоровья»	июль	инструктор по спорту
5	Профилактическая беседа, приуроченная к Всероссийскому дню трезвости	11 сентября	инструктор по спорту
Блок «Разговоры о важном»			
5	Беседа на тему «Россия и мир. Мир в России»	март	инструктор по спорту
6	Беседа в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом с просмотром видеороликов «Герои нашего времени», «Митинги. Не дай себя обмануть»	3 сентября	инструктор по спорту
Блок «Здоровое поколение»			
7	Беседы по темам «Режим и питание спортсмена», «Закаливание организма»	октябрь	инструктор по спорту
8	Раздача памяток по профилактике ГРИППа и ОРВИ	октябрь	инструктор по спорту

Блок «Время развеять дым!»			
9	Проведение мероприятий в рамках Международного дня без табака	31 мая	инструктор по спорту
10	Беседа в рамках Международного дня отказа от курения с просмотром видеороликов.	ноябрь	инструктор по спорту
Блок «Безопасный интернет»			
11	Проведение бесед в рамках Дня безопасного интернета с просмотром видеороликов «Береги свои персональные данные», «Как использовать социальные сети безопасно»	6 февраля	инструктор по спорту
12	Беседа на тему: «Безопасность в сети интернет: персональные данные»	30 сентября	инструктор по спорту
Блок «Семья»			
13	Проведение мероприятий в рамках Дня защитника Отечества	февраль	инструктор по спорту
14	Проведение мероприятий в рамках Международного женского дня	март	инструктор по спорту
15	Проведение мероприятий в рамках Международного дня семьи	май	инструктор по спорту
Блок «Ребенок и закон»			
16	Беседа на тему травли и насилия в рамках Международного дня детского телефона доверия	17 мая	инструктор по спорту
17	Беседа на тему: «Права, обязанности и ответственность несовершеннолетних» в рамках Всероссийского дня правовой помощи детям	20 ноября	инструктор по спорту
18	Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах, мошенничества и ответственность за правонарушения	декабрь	инструктор по спорту
Блок «Профилактика травматизма и возникновения ЧС»			
19	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь, январь	инструктор по спорту

20	Проведение бесед по пожарной и электробезопасности	январь	инструктор по спорту
21	Беседа и просмотр видеороликов по правилам безопасного поведения в летнее время (дорожная безопасность, сезон активности клещей, безопасность на воде, правила поведения в лесу, аномальная жара и тепловой удар)	апрель	инструктор по спорту
22	Беседа на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»	ноябрь, июнь	инструктор по спорту
23	Беседа на темы «Осторожно! Сход снега с крыш!», «Учимся ходить и падать в гололед», «Правила безопасности в новогодние праздники», «Профилактика обморожений»	декабрь	инструктор по спорту
Блок «Патриотическое воспитание»			
24	Проведение мероприятий к Дню Победы	май	инструктор по спорту
25	Проведение мероприятий в рамках Международного дня защиты детей	1 июня	инструктор по спорту
26	Проведение мероприятий и акций в рамках Дня физкультурника	август	инструктор по спорту
27	Проведение мероприятий в рамках Дня знаний	1 сентября	инструктор по спорту

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарный план отделения теннис МАУ ДО «СШ «Строитель» на 2026 год

Даты (период) проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Участники
01.03.2026-15.03.2026	Детско – юношеский турнир по теннису «На призы МАУ ДО «СШ «Строитель»	г.Северодвинск	мальчики, девочки 9 -10 лет до 13 лет до 15 лет до 17 лет
11.04.2026-27.04.2026	Первенство города Северодвинска по теннису	г.Северодвинск	мальчики, девочки 9 -10 лет; до 13 лет; до 15 лет до 17 лет
03.10.2026-18.10.2026	Детско – юношеский теннисный турнир «Осенний прорыв»	г.Северодвинск	мальчики, девочки 9 -10 лет до 13 лет до 15 лет до 17 лет