

Департамент физической культуры и спорта
администрации муниципального образования город Краснодар
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ ДО СП № 7 МОГК)

Принята на заседании
педагогического совета
от 4 декабря 2023 года
Протокол № 6



Утверждаю
Директор МБУ ДО СП № 7 МОГК
от 6 декабря 2023 года
А.Б. Овсепян

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Теннис»**

Срок реализации Программы: 4 года

г. Краснодар
2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Характеристика, отличительные особенности тенниса	3
3. Актуальность программы	6
4. Учебно-тематическое планирование	9
5. Краткое содержание программы	11
5.1. Теоретические занятия	11
5.2. Практические занятия	14
5.2.1. Общая физическая подготовка	14
5.2.2. Специальная физическая подготовка	15
5.2.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка	19
6. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	19
7. Планируемые результаты освоения образовательной программы	20
8. Система оценки результатов освоения программы	21
6. Перечень информационного обеспечения	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» (далее – Программа) предназначена для организации спортивно-оздоровительной деятельности по физкультурно-спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к физической подготовке.

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (далее-Учреждение) с учетом нормативно-правовой базы следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», а также других нормативных правовых актов.

2. Характеристика, отличительные особенности тенниса

Теннис – это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»).

Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины.

Длина корта - 23,77 м, ширина - 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии,

вдоль длинных сторон - боковые линии. За границами разметки - дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведенных только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведенной посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8м и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет восемь и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный и совершенствования спортивного мастера.

Для планомерной подготовки спортсменов к достижению высоких результатов необходимо в первую очередь знать особенности своего вида спорта. Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки;

- теннисный матч разывается из трех или из пяти партий. Количество сыгранных сетов не дает полного представления об общем объеме работы, выполняемой игроком. Введение розыгрыша респашоно гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча.

2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуации;

-заранее невозможно точно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча. Это зависит от технической подготовки игрока, уровень его мастерства, а также от

тактического плана, которого будут придерживаться соперники во время матча. На кортах с медленным покрытием наибольший объем двитательных действий. Все передвижения игрока по площадке зависят от того, куда послан мяч соперником, где в это время находится сам спортсмен, а также от принятого им решения: куда, с какой скоростью, с вращением или без него послать мяч, а затем — оставаться на задней линии или выходить вперед к сетке.

3. Варьирование степени усилий:

- теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения. Для их выполнения требуются различные усилия, вплоть до максимальных. Если мяч направлен недалеко от игрока, стоило бы на задней линии, и спортсмен заранее видит направление его полета, то ему не составит большого труда подойти к мячу и отбить его в нужном направлении. Но бывают ситуации, при которых теннисисту необходимо преодолеть расстояние в 10-12 м с максимальной для него скоростью. В реальной игре происходит постоянная смена ситуаций с разной интенсивностью передвижений.

4. Чередование длительности усилий и отдыха:

- во время игры происходит чередование фаз усилий и отдыха. И те и другие нестандартны по продолжительности. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисиста, стилем игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.п. Среди факторов, оказывающих влияние на длительность усилий и длительность отдыха. Можно выделить также вид покрытия и тип отдыха.

5. Оposредованное выполнение ударного действия:

Важной особенностью является то, что игрок совершает ударные действия не посредственно рукой или ногой, как в волейболе или футболе, а с помощью ракетки. От ракетки — ее веса, баланса, размера головки, натяжения струн, материалов, из которых изготовлены сама ракетка и струны, — зависит очень многое. Ракетка должна помочь игроку усилить его сильные стороны и скрыть слабые.

6. Особенности связанные с условиями проведения турниров:

- теннисные турниры в круглогодичном календаре строго ранжированы по категориям. Чем выше категория турнира, тем больше рейтинговых очков получает теннисист в зависимости от показанного результата. Но для участия в турнирах высокой категории теннисисту необходим определенный рейтинг.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определенные требования для обучающихся в соответствии с годом подготовки. Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- слабую контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

3. Актуальность программы

Программа ориентирована на общую физическую подготовку обучающихся спортивно-оздоровительных групп, способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимым для распушного организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет значение для закаливания организма, повышения его сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат изнурительной нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

В Программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебно-тренировочных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами коррипирующей гимнастики обучающихся. Также предусмотрена самостоятельная подготовка в домашних условиях (в период отдыха тренера-преподавателя в праздничные и выходные дни). Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности обучающихся.

Участники Программы — мальчики и девочки в возрасте от 7 лет. Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы — 15-20 человек, минимальная наполняемость группы 10 человек.

Срок реализации Программы: 4 года.

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Цель Программы

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

Задачи Программы

1. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «теннис»;
3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «теннис»;
4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоничному, физическому развитию и ведению здорового образа жизни;
6. привитие навыков соревновательной деятельности.

Результатами реализации Программы должны стать показатели, характеризующие оздоровление, умственное и физическое развитие обучающихся, уровень освоения знаний, приемов и навыков в теннисе.

Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности объясняет при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой

проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понята польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебно-тренировочного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физических нагрузок.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предложение может быть отложено реализации того или иного принципа с учетом их организационной взаимосвязи.

Права и обязанности обучающихся

Обучающиеся имеют право:

- бесплатно пользоваться инвентарем и оборудованием во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Обучающиеся обязаны:
- постоянно повышать уровень теоретической и физической подготовки;
- соблюдать режим и гигиенические требования;
- поддерживать порядок и дисциплину во время и после занятий;
- выполнять указания тренера-преподавателя;
- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;
- равняться в своём поведении на лучших обучающихся;
- быть активным помощником тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальный возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Количество учебно-тренировочных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СО-1	7 лет	10	30	4,5	3	207
СО-2	7 лет	10	30	4,5	3	207
СО-3	7 лет	10	30	4,5	3	207
СО-4	7 лет	10	30	4,5	3	207

4. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 5-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до 4 лет.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на всестороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получили удовольствие от двигательной активности.

Таблица 2

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 – 4	4,5	207

Таблица 3

Распределение учебных часов

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	11
II	Практическая подготовка	196
1.	Общая физическая подготовка	96
2.	Специальная физическая подготовка	45
3.	Тактическая подготовка	3
4.	Техническая подготовка	39
5.	Психологическая подготовка	2
6.	Игровая и соревновательная подготовка	6
III	Контрольные испытания	3
IV	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
	Итого:	207

Таблица 4

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие Тенниса	1	-	1
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	-	2
3	Физиологические основы спортивной тренировки	1	-	1
4	Общая и специальная физическая подготовка	1	141	142
5	Техническая подготовка	1	39	40
6	Тактическая подготовка	1	3	4
7	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	1	2	3
8	Планирование и спортивный учет	1	-	1
9	Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним	1	-	1
10	Правила соревнований по теннису	1	-	1
11	Игровая и соревновательная подготовка	-	6	6
12	Контрольные испытания	-	3	3
13	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	2	2
	ИТОГО:	11	196	207

5. Краткое содержание программы

5.1. Теоретические занятия

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

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единоличная классификация и её значение. Различные 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 организации 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.

Тренировка 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 лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для теннисистов.

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. Поддача. Приём подачи. Удары с лёта. Свеча. Удар над головой. Укороченный удар. Удары с полудлёта. 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, организзованность.

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. Учёт работы: предварительный, текущий, итоговый.

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

Обувь, одежда и снаряжение для тенниса.

Тема 11. Правила соревнований по теннису.

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

5.2. Практические занятия

5.2.1. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. 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.

3. 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.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопоставлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полого препятствия, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом з различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. 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. Многооскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

5.2.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

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

- 1) Бег скрестным шагом;
- 2) Бег со сменной направленней по зрительному сигналу;
- 3) Бег спиной вперед;
- 4) Бег приставными шагами;
- 5) Бег с поворотами направо и налево;
- 6) зигзагообразный бег с оббеганием 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 расслабить 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.

2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с закатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;

7) прыжки на гимнастическую скамейку и через нее;

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 смаша;

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

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

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

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

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

3. 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 «восемёрке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт 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.

4. Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук. В подаче большого 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 партнеру 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) Дружинистые выпады вперед 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.

5. Упражнения на скоростную выносливость

Физические 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 сменной направленности; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вперед; бег со сменной 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).

6. 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 использовать 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 быстрые выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также дружинистое 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. Предлагаются несколько упражнений для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;
- 2) наклоны в стороны, назад с оставанием руками пятки ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) «мост»;
- 4) вращение туловища, руки вверх в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперед, как при дотыгивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «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 (7-9 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 объем физической подготовки за счет увеличения ее интенсивности. В начальном периоде обучения в заданную 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.)

5.1.3. 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 отскокывшему 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 вперед головы и за головой, сочтанке больших и малых кругов (правой и левой рукой; «восьмерка» по горизонту) 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.

Поддача. Типичные ошибки. Изучение траектории полета плоских, крученых и резаных подач. Положение стоп ног при подаче. Исходное положение теннисиста. Плоского 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 спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддерживать желание к занятиям теннисом.

6. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечиваются ее реализацией в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и

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

Форма обучения в МБУ ДО СШ № 7 МОГК – очная.

Формами организации учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются: учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 30 человек.

Присем поступающих для освоения дополнительной обучающей программы физкультурно-спортивной направленности «Теннис» осуществляется без продолжения индивидуального отбора.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1,5 часа.

Объем максимальной учебно-тренировочной нагрузки в неделю составляет 4,5 астрономических часа.

Средства обучения:

Отделение тенниса в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортооружений:

- Спортивный зал или манеж размером не менее 40х20м.

Таблица 5

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Спортивное оборудование и инвентарь		
1	Ракетка теннисная	штуки	12
2	Теннисные мячи	штуки	100

7. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-

практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по теннису, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоит правила игры в теннис, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

8. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными в сроки, соответствующие Календарному учебному графику.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема выравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

8.1. Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом.

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается оценкой в электронном журнале АИС Мой спорт учета групповых занятий в спортивной школе, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья - «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в учебно-тренировочном процессе, соревнованиях.

8.2. Контрольно-оценочная деятельность в рамках итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов представленных в Таблице 6.

Итоговая аттестация проводится с целью мониторинга качества оценки результатов реализации Программы и отражает динамику индивидуальных достижений обучающихся.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках итоговой аттестации не является обязательной, т.к. основной программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу итоговой аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по

теоретической подготовке обучающихся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включается в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебно-тренировочного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов представлены в Таблице 6 и включаются в систему подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнения, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), сдать контрольно-переводные нормативы.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Таблица 6
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	м	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подвachi	м	не менее	не менее	не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не менее		не менее	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перепаивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Методические рекомендации по организации проведения контрольно-переводных нормативов

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оборудование: гимнастическая скамья, рулетка для измерения.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет наклон вперед-вниз, не сгибая ноги в коленях, фиксируя расстояние наклона вниз вытянутыми пальцами

рук не менее 2-х секунд. Результат вносится в протокол, с указанием расстояния от уровня скамьи до кончиков пальцев кистей в сантиметрах.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предвзвешенного полскока; отталкивание ногами разновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен, нахладясь боком к стене, вытянув руку вверх, вторая рука на поясе, прыгает вверх толчком двумя ногами одновременно. Фиксируется точка на стене по кончикам пальцев вытянутой руки. Рулеткой производится замер совершенного прыжка от исходного положения. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием высоты прыжка в сантиметрах.

4. Бег 10 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: учит времени бегу секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

5. Бросок теннисного мяча с движением подчши.

Оборудование: теннисный мяч, рулетка, мел.

Описание теста: от линии спортсмен выполняет бросок теннисного мяча одной рукой движением подчши из открытой или полупоткрытой стойки через упорную ногу. Лучший результат из двух попыток вносится в протокол, с

указанием расстояния в метрах от линии выполнения броска до первого касания площадки.

6. Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке (4x8 м, 6x8 м).

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, мел.

Комментарии к проведению: пробежать необходимое количество раз отрезок, вдоль задней линии с касанием конуса, в момент касания конуса спортсмен должен смотреть на сетку. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

7. Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с.

Оборудование: гимнастическая палка, секундомер.

Комментарии к проведению: удерживая, двумя опущенными вниз руками, гимнастическую палку, спортсмен перешагивает через палку вперед-назад, поочередно каждой ногой, на удобном для себя расстоянии (возможен наклон туловища вперед). Каждое касание ноги пола, во время выполнения теста, считается за одно перешагивание. Время выполнения – 15 секунд. Результат вносится в протокол с указанием количества выполненных перешагиваний.

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Список методических и учебных пособий (в электронном виде):

1. Дмитриева А.В. Играй в свою игру. М.: "Молодая гвардия" - 1972. - 272с.
2. Зайцева Л.С. Основы тенниса. М.: "Физкультура и спорт" - 1980. - 152с.
3. Заголкина Г.В. Физическая культура. Теннис: учебное пособие. Новосибирск НГТУ - 2018. - 56с.
4. Морозова О.В. Только теннис. М.: "Вагрус", - 2000. - 414с.
5. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Книга-тренинг. "Питер" - 2013. - 250с.

Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт федерации тенниса России <http://www.tennis-russia.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubanrsport.ru/>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusaada.ru/>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.toc.ru/>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;
8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcrs.ru/sat/1/1/37>;
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/gress/trfk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://inforsport.ru/>;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://itjeulftuqa.ucoz.ru/>;
12. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://ibrsport.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. видео курсы онлайн по теннису <https://www.tennisstep.ru/video-kursi/>;
2. онлайн видеоуроки тенниса <https://www.britennis.com/vidoelessons.htm>.