

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

**ПОГОДЖЕНО**

Протокол засідання педагогічної  
ради Трускавецького ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ»  
Протокол №1 від 28.08.2018 р

**ПОГОДЖЕНО**

Методичною радою відділу  
освіти Трускавецької міської  
ради  
Протокол №1 від 31.08.2018 р.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ відділу освіти  
Трускавецької міської ради  
№ 89/1-А від 31.08.2018 р.



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

*гуртка з тенісу*

*( для груп основного рівня оздоровчого напрямку,  
основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

**Автори:**

Микитин Ігор Михайлович - керівник гуртка з тенісу Трускавецького ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

**Рецензенти:**

---

---

## ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	<b>Пояснювальна записка</b>	2
2	<b>Навчально-тематичний план</b>	3
3	<b>Зміст програми</b>	5
4	Теоретична підготовка	5
5	Виховна робота	6
6	Загально-фізична підготовка	9
7	Спеціальна фізична підготовка	11
8	Технічна підготовка	15
9	Тактична підготовка	16
10	Психологічна підготовка	16
11	Інструкторська та суддівська підготовка	18
12	<b>Прогнозований результат</b>	18
13	Література	20

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі типових планів-проспектів навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення роботи відділення тенісу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямків навчально-тренувальної підготовки тенісистів.

**Теніс** – двобічна гра, метою якої є направляючи м'яч над сіткою, влучити в майданчик суперника, або заставити його помилитись.

**Спортивна підготовка** – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою, навчанням і відпочинком.

**Спортивне тренування**-складова спортивної підготовки, спеціалізований процес , підґрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів в ігрових видах спорту.

**Мета спортивної підготовки** - досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою тенісу та вимогами змагальної діяльності.

**Основні завдання спортивної підготовки:**

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
  - формування спеціальних знань, умінь та навичок потрібних для успішної діяльності в тенісі;
  - засвоєння техніки і тактики тенісу;
  - забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в тенісі;
  - виховання належних моральних і волевих якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності;

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена , яка передбачає наступні етапи :

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів гри у теніс, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять . Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до волейболу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна, тактична та інтегральна підготовка з метою підготовки юних волейболістів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;

- етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

**Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :**

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин								
		4	5	6	7	8	9	10	12	12
1.	Теоретична підготовка	6	9	9	16	17	23	29	36	40
2.	Загальна фізична підготовка	55	70	85	90	100	104	90	92	72
3.	Спеціальна фізична підготовка	21	29	37	49	64	78	95	122	132
4.	Технічна підготовка	67	65	50	50	70	80	90	85	85
5.	Тактична підготовка	-	5	10	17	35	45	60	95	96
6.	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	15	36	67	80	60	60	70	93	95
7.	Заліки	14	18	18	20	22	24	26	29	32
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		<b>184</b>	<b>230</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>



## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Викладенні завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: *теоретичну, виховну, фізичну, технічну, тактичну та психологічну.*

### **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

*Програмний матеріал з теоретичної підготовки*

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин								
		Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)			
			1 р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.	3-4р.

1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання учнів.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2
7	Закалювання організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2
<b>Всього годин :</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>40</b>

## **ВИХОВНА РОБОТА**

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

**Методологічні та методичні принципи виховання:**  
загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

### **Педагогічні принципи виховання:**

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання ( всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

### **Головні напрямки виховного процесу:**

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

#### **Основні завдання виховання:**

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любых умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

#### **Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:**

- індивідуальні та колективні бесіди;
  - інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
  - проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.
- Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;
- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
  - святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
  - релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
  - показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
  - анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;

- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

### Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)		Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)	
		1-й	1-2 -й	3-4- й	1-2 -й
I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори: - знаменні дати - підсумки навчального року - бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	- + +	- + +	- + +	+ + +	+ + +
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць ( вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квіткових вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+



3. Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» ( привітання, осудження )	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1. Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2. Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3. Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4. Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста, капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізкультурорг, скарбник, члени навчальної комісії, літописець, фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід, відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮССК	+	+	+	+	+
10. Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+
12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителями з метою контролю за успішністю, пропусками, заняттями, порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів з наступними обговоренням у колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1. Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2. Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+

3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом « Знавці спорту» та інші.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні ( з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць ( під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

## **ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

### **1. Стрйові вправи :**

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиковування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шиккування, рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешиковування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

### **2. Гімнастичні вправи :**

#### **Вправи для м'язів рук та плечей :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

[www.sportovets.com.ua](http://www.sportovets.com.ua)

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

#### **Вправи для м'язів тулуба та шиї :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах ( нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови ).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг ( м'яч затиснутий між стопами ніг ), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

#### **Вправи для м'язів ніг та тазу :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах ( присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг ).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу ( з мостика ) кутом чи зігнувши ноги через планку ( резинку ). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

#### **Акробатичні вправи :**

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині ( вперед, назад ), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид , перекид назад із упору присів . Стійка на лопатках , голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно ( дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації ( два перекиди в перед – стрибок прогнувшись ; два перекиди в перед - один назад і т.д. )

### **3. Легкоатлетичні вправи :**

**Біг** з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

**Стрибки** через жердину ( резинку ) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

**Метання** тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати ( 250 гр. ) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металеве, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

### **5. Спортивні ігри :**

Баскетбол та ручний м'яч 7 x 7. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

### **6. Рухливі ігри.**

### **7. Лижна підготовка, катання на ковзанах.**



## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### 1. Вправи для розвитку навиків швидкості дій у відповідь:

За сигналом біг на 5, 10, 15 метрів з вихідних положень: стійка тенісиста (лицем, боком, спиною до стартової лінії).

Те саме, але переміщуючись приставними кроками.

Біг із зупинками та зміною напрямку.

Човниковий біг на 5-10 метрів. Човниковий біг, але відрізок спочатку пробігають лицем вперед, а зворотній спиною і т.д.

За принципом човникового бігу рух приставними кроками; те саме з набивними м'ячами в руках (2-5 кг), з поясом-обтяженням, або в куртці з піском.

Біг приставними кроками вздовж границь майданчика.

За сигналом виконання певного завдання: прискорення, зупинка, зміна напрямку та способу переміщення, поворот на 360 град., стрибок вгору, падіння, перекид. Імітування ударів в стійці, з падінням, у стрибку. Імітування подачі, нападаючого удару, прийом м'яча і т.д.

Те саме, але подається декілька сигналів. На кожен сигнал учні виконують певну дію.

### 2. Вправи для розвитку стрибучості:

Присідання та різке випрямлення ніг із махом рук вгору; те саме із стрибком вгору; те саме з набивним м'ячем в руках (до 5 кг.)

З положення стоячи на гімнастичній стінці, права нога сильно зігнута, ліва пряма і опущена вниз, руками триматись на рівні лица – швидке розгинання ноги (від стінки не відхиляти); те саме лівою ногою; теж саме з обтяженням (пояс до 6 кг.)

**Вправи з обтяженням:** Мішок з піском до 10 кг, штанга – вага штанги встановлюється в процентах від ваги тих що займаються в залежності від характеру вправи: присідання – до 80%, вистрибування – 20-40%, вистрибування з напівприсяду – 20-30%. Пояс, манжети на зап'ястях і гомілкових суглобах.

**Багаторазові кидки набивного м'яча (1-2 кг.)** над собою та з права і зліва.

Стоячи на відстані – 1-1,5 м від стінки (баскетбольного щита) з набивним (баскетбольним м'ячем в руках, багаторазово кидати м'яч в стінку, з права з ліва і над собою

Те саме, але без торкання м'ячем стінки (з 14 років – стрибки на одній нозі).

**Стрибки на одній та на двох ногах на місці та в русі** лицем вперед, боком та спиною вперед. Те саме з обтяженням.

Вистрибування на складені гімнастичні мати (висота постійно збільшується),

кількість стрибків підряд також постійно збільшується.

Зіскакування (висота 40-80 см.) з подальшим стрибком вгору.

Стрибки на одній та двох ногах з подоланням перешкод (набивні м'ячі і т.д.).

Стрибки з місця вперед, назад, вправо, вліво відштовхуючись двома ногами.



Стрибки вгору з діставанням підвішеного тенісного м'яча (баскетбольної сітки) відштовхуючись однією та двома ногами. Теж саме, але стрибком з розбігу в три кроки. Стрибки опорні. Стрибки зі скакалкою, різноманітні відскоки. Багаторазові стрибки з місця та з розбігу в сполученні з ударом по м'ячу. Біг по сходах вгору наступаючи на кожен сходинку.

### **3. Вправи для розвитку якостей необхідних для виконання ударів з права, з ліва, подачі:**

**Згинання та розгинання рук** в променево-зап'ясних суглобах та колові рухи кистями, стиснення та розтиснення пальців рук в положенні руки в сторони, вгору, на місці та в сполученні з різними переміщеннями.

**З упору стоячи біля стінки**, одночасне та попереми́нне згинання в променево-зап'ясних суглобах (долоні розташовані на стінці пальцями вгору, в сторони, вниз, пальці разом чи розставлені, відстань від стінки постійно збільшується).

Те саме, але спираючись на стінку пальцями. Відштовхуючись долонями та пальцями від стінки двома руками одночасно та попереми́нно правою та лівою рукою.

**В упорі лежачи:** пересування на руках вправо, вліво, по колу, носки ніг на місці.

Те ж саме, але переміщення вправо та вліво, одночасно виконуючи «приставні кроки» руками та ногами ( з 15 років ).

**З упору присів** розгинаючись вперед-вгору, перейти в упор лежачи (при торканні руками підлоги – руки зігнути).

**Тримаючи набивний (баскетбольний) м'яч двома** руками біля лица – тильне згинання кистей (до себе) та розгинання (рух, як при верхній передачі).

Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками (вперед, над собою) та ловіння ( особливі увагу приділяти заключному руху кистями та пальцями ).

Кидки набивного м'яча на дальність (змагання) від грудей двома руками ( із стійки волейболіста).

Багаторазові передачі баскетбольного, футбольного м'яча в стінку та ловля його після відскоку.

Почергове ловіння та кидки набивного і баскетбольного м'ячів, які з усіх сторін кидають партнери.

Ведення тенісних м'ячів ударом ракеткою в майданчик.

Кидки набивного м'яча над собою та нагляд за партнером (двома, трьома) – в залежності від дій партнера (партнерів): зміна висоти підкидання, кидок на свободне місце на партнера і т.д.

Кидки та ловля набивного м'яча в зустрічних колонах, в трійках в рамках групових тактичних дій (напря́м першої, другої передачі) – багаторазове виконання.

Те саме, але кидки при «першій» та «другій» передачах у відповідності із сигналом.

Те саме в рамках командних дій.

«Нападаючий» накидає м'яч над собою біля сітки і в визначений момент чи кидає м'яч через сітку двома руками із-за голови в опорному положенні на задню лінію, чи в стрибку однією на передню лінію.

Те саме виконуючи з партнером ( «захисником» ), який переміщується спиною вперед на задню лінію, зловивши м'яч повертає його під сіткою «нападаючому» в руки, а сам повертається до сітки для «страховки» і ловить м'яч в зоні нападу від кидка однією рукою в стрибку.

Двоє «нападаючих» на передній лінії кидають м'яч один одному і в певний час хтось із них кидає м'яч через сітку. «Захисник» повинен вибрати місце і піймати м'яч.

**Вправи для кистей рук з обтяженнями :** з гантелями, вправи з кистевим еспандером, тиснення тенісного чи резинового м'яча.

Багаторазові тенісні удари набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного м'яча в стінку.

Багаторазові удари тенісного м'яча в стінку, поступово збільшуючи відстань від неї.

Багаторазові удари тенісного м'яча на точність ( з накидання партнера ).

#### **4. Вправи для розвитку якостей, необхідних при виконанні подач:**

**Колові рухи руками в плечових суглобах** з великою амплітудою і максимальною швидкістю.

**Вправи з резиновими еспандерами.** Стоячи спиною до гімнастичної стінки в положенні нахилу вперед, руки назад (амортизатори укріплені на рівні колін) – рухи руками вниз-вперед.

Те саме, але рухи виконуються тільки правою (лівою) рукою, як при нижній прямій подачі.

Стоячи спиною до гімнастичної стінки (амортизатор закріплений на рівні плечей), руки за головою – рухи руками із-за голови вгору і вперед.

Те саме однією рукою (правою, лівою).

Те саме, але амортизатор закріплений за нижню рейку, а учень стоїть біля самої стінки – рухи рукою вгору, потім вперед.

Стоячи на амортизаторі, руки внизу – піднімання рук через сторони вгору. Піднімання прямих рук вгору та відведення назад.

Те саме, але колові оберти руками.

Стоячи правим боком до стінки (амортизатор закріплений на рівні плечей) – рухи правою рукою, як при верхній прямій подачі.

**Вправи з набивним м'ячем:** Кидки м'яча двома руками із-за голови з максимальним прогинанням під час замаху.

Кидки м'яча знизу однією, двома руками.

Кидки м'яча однією рукою над головою – правою рукою вліво, лівою рукою вправо.

Кидки м'яча вагою 1 кг. «гаком» через сітку.

Кидки набивного гандбольного м'яча через сітку із-за лицьової лінії. Те саме, але певним способом на точність в зоні.

Те саме, але після переміщення від сітки.

**Вправи з тенісним м'ячем:** (Виконуються багаторазово підряд).

Вдосконалення ударного руху по м'ячу на резинових амортизаторах, по м'ячу у піднятій руці біля стінки.

Подача з максимальною силою.

Подача м'яча слабшою рукою.

## **5. Вправи для розвитку якостей, необхідних при виконанні нападаючих ударів:**

**Кидки набивного м'яча** із-за голови двома руками з активним рухом кистей зверху-вниз, стоячи на місці та в стрибку (кидати перед собою в майданчик).

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. двома руками через сітку.

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. «гаком» у стрибку в парах через сітку.

**Імітація** прямого і бокового нападаючих ударів тримаючи в руках мішечки з піском (до 1 кг.)

**Метання тенісного**, або хокейного м'яча правою, лівою рукою ціль на стіні (висота 1-2-3 м.), або на підлозі (відстань від 5 до 10 м.). Метання виконується з місця, з розбігу, після повороту, у стрибку через сітку.

Змагання на точність метання малих м'ячів.

**Вдосконалення ударного руху нападаючих ударів** правою і лівою рукою по м'ячу на резинових амортизаторах з максимальною силою.

Удари по м'ячу з обтяженням на кисті, передпліччі, ногах, або при обтяженні всього тіла (куртка, пояс).

Зіскакування з висоти (до 50см.) з подальшим стрибком і нападаючим ударом по м'ячу.

Багаторазове виконання нападаючих ударів через сітку з власного підкидання, з підкидання партнера, тренера.

Чергування кидків набивного (баскетбольного) м'яча та нападаючих ударів по м'ячу.

В парах : з набивним м'ячем в руках (1 кг.) стрибок вгору, замах із-за голови двома руками у відповідь на сигнал – кидок із сильним завершальним рухом кистей вниз-вперед, чи вгору-вперед – плавно.

Те саме, але кидок через сітку.

Те саме, але кидок вниз двома руками, вгору – однією рукою. У відповідь на сигнал кидок набивного м'яча двома руками «по ходу», або з переводом вправо, вліво.

## **6. Вправи для розвитку якостей, необхідних при блокуванні ударів з літу:**

**Стрибкові вправи:** ті що описані вище в сполученні з підніманням рук вгору з торканням підвішеного м'яча – з місця, після переміщення після поворотів після поворотів та переміщень (різні сполучення), після стрибка в глибину (зіскоку).

**Стоячи біля стінки**, щита, з баскетбольним м'ячем в руках – підкинути м'яч вгору, вистрибнути і двома руками долонями відбити м'яч в стінку, приземлившись піймати м'яч і т.д. М'яч потрібно відбивати у найвищому положенні.

Стоячи спиною до стінки, кинути м'яч вгору-назад, повернутись на 180 град. та у стрибку відбити м'яч в стіну.

Те саме що попередні дві вправи, але тенісний м'яч накидає партнер. Партнер з м'ячем може змінювати висоту накидання, виконувати відволікаючі та обманні рухи:



замах і рух на кидок, але в останній момент м'яч затримується в руках і тут же накидається на різну висоту і т.д.

Те саме, поворот блокуючого за сигналом партнера. Спочатку м'яч підкидується після повороту, потім під час повороту.

Виконання попередніх вправ, але **після переміщень та зупинок.**

**Переміщення приставними кроками уздовж сітки**, лицем до неї, правим, або лівим боком вперед – зупинка та виконання вихідного положення для блокування.

Те саме в положенні спиною до сітки з поворотом на 180 град.

Те саме, що попередні дві вправи, але на відстані 1-1,5 м. від сітки, вихідне положення приймається після одного кроку до сітки.

Те саме, що попередні три вправи, але зупинка і вихідне положення виконується за сигналом.

Переміщення приставними кроками уздовж сітки, і назад

**Двоє вихованців стоять біля сітки** лицем до неї на протилежних сторонах майданчика. Один рухається приставними кроками з зупинкою та зміною напрямку. Другий старається повторити його дії.

**«Нападаючий» з набивним м'ячем** переміщується уздовж сітки, виконує зупинки, і кидки з права та зліва – блокуючий повинен своєчасно зайняти вихідне положення і спіймати м'яч.

**«Нападаючий»** виконує кидки та ловіння м'яча в рамках групових тактичних дій в нападі, блокуючий вибирає місце і блокує (заклучна фаза, як у попередній вправі).

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

### **Техніка нападу**

**Дії без м'яча** : Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. Подвійний крок вперед. Стрибок вперед. Поєднання способів переміщення. Поєднання способів переміщення та стійок.

**Дії з м'ячем** :

**Удари по м'ячу** : Удари по м'ячу з права та зліва з відскоку. Удари м'яча з власного накидання, з відскоку від підлоги, з накидання партнера, в різних напрямках, на місці та після переміщення. Удари в парах. Удари в стінку зі зміною висоти передачі, або відстанню від стінки. Удари м'яча в стінку в поєднанні з переміщеннями. Удари на точність з власного накидання. Відбивання м'яча ракеткою через сітку в безпосередній близькості від неї. Удари м'яча підвішеного на шнурі, з власного накидання, накинутаго партнером – з місця та після переміщення.

**Подача м'яча** : подача м'яча зверху. подача м'яча підвішеного на шнурі, встановленого у тримачі., через сітку. подача в стінку та через сітку на відстані 6-9 м. подача через сітку із-за лицьової лінії. подача верхня кручена, різана.

**Нападаючі удари** : Прямий нападаючий удар з права однією рукою, зліва двома руками. Удари у високій точці прямі, діагональні. Удар кистю по м'ячу. Кидок тенісного м'яча через сітку. Удари по м'ячу у тримачі і з власного накидання.



## **Техніка захисту**

**Дії без м'яча :** Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим,

лівим боком вперед. Стрибок вперед. Зупинка кроком, стрибком. Поєднання способів переміщень, переміщень із зупинками

**Дії з м'ячем :**

**Прийом м'яча :** Відбивання м'яча ракеткою з літу: який відскочив від стінки, після накидання партнера, після кидка через сітку. Відбивання м'яча з пів літу. Прийом м'яча з права та зліва, з літу та з пів літу. Відбивання м'яча накинутаго партнером – на місці і після переміщення. Відбивання м'яча з права зліва ракеткою в парах , із різними завданнями. Багаторазове відбивання м'яча з боку, над собою. Прийом подачі з права, зліва.

**Блокування :** Одиночне блокування прямого удару з літу. Те саме в стрибку (смеш)

## **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА**

### **Тактика нападу**

**Індивідуальні дії :1.**Обмін ударами із задньої лінії на утримання м'яча під час гри.

**Вибір місця: 2.** Спрямування м'яча партнеру під його слабку руку.  
**3.**Застосування атакуючого удару,використання ударів “проти хід” супернику,використання коротких ударів,виконання ударів з літу у відкриту частину корту.

**При діях з м'ячем :** Вибір способу відбивання м'яча через сітку (стоячи на майданчику): ударами з права, зліва ракеткою. Чергування подач в дальню та ближню до сітки половини майданчика. Подача на точність в квадрати – по завданню.

### **Тактика захисту**

**Індивідуальні дії :**

**Вибір місця:** при прийомі, подачі. При прийомі м'яча, відправленого суперником через сітку. При блокуванні (вихід в зону удару). При страхуванні партнера, що приймає м'яч з подачі.

**При діях з м'ячем :** Вибір способу прийому подачі – з права, зліва, блокуючим ударом. Прийом м'яча посланого суперником через сітку.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА**

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого - психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-тенісиста.

Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

- базова психологічна підготовка;
- психологічна підготовка до складних метеорологічних умов;
- змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

- відчуттів - простору, часу, напрямку, відстані;
- мислення - спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

Розвинення професійно-важливих здібностей:

- координації;
- емоційності;
- здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

Формування значущих моральних та вольових якостей:

- цілеспрямованості;
- ініціативності;
- відданості обраному виду спорту.

Психологічна освіта:

- система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;
- методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

Виховання здатності регулювати психічний стан:

- зосередження перед стартом;
- мобілізація внутрішнього резерву під час змагань;
- протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає відповідальне ставлення до навантажень та дотримання вимог під час напруженої тренувальної роботи, готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на такі види: перед змаганнями, змагання та період після змагань. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання впевненості в собі та в своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психологічного перенавантаження.

**Засоби та методи психологічної підготовки:**

- визначення важливих завдань перед спортсменом , добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;

- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- особистий приклад тренера;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: ( форма виконання –звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самопостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану : підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

**Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

У **групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

## **ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА**



1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям ( на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання ).

2. Суддівство на учбових іграх. Виконання обов'язків першого і другого суддів та ведення технічних звітів (протоколів) змагань.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Вихованці мають знати:***

- загальну характеристику гри у теніс;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила гри у теніс;
- історію розвитку тенісу;
- видатних тенісистів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

### ***Вихованці мають вміти:***

- виконувати комплекси вправ з елементами тенісу на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- пересування з технікою володіння м'ячем;
- виконувати удари по м'ячу ( подача, нападаючий удар), приймати, м'яч;
- виконувати обманні дії з м'ячем;
- виконувати індивідуальні та групові дії в нападі, в захисті.

### ***Вихованці мають набути досвід:***

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.



Навчально-тренувальний процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України та здачі контрольних нормативів ( Додаток № 1. )

## **ЛІТЕРАТУРА**

Дана програма укладена на основі Програми з тенісу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю ( -К., 2012 р., Ібраїмова М.В.) яка обговорена та ухвалена Федерацією тенісу України, фахівцями Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

