

ПРОГРАММА

ПОДГОТОВКИ «TENNIS 10S»

АО «ТЕННИСНЫЙ ЦЕНТР СПАРТАК»



СПАРТАК
ТЕННИСНЫЙ ЦЕНТР

Программа обучения (подготовки) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 961 и рекомендованной Международной федерацией тенниса системы подготовки «Tennis 10S».

Красный мяч *Пре-теннис*

Красный мяч - начальный этап игры делится на два уровня.

Первый уровень это - пре-теннис для детей 4-5 лет. Цель - обучение двигательным и координационным навыкам в игровой форме с большим числом разнообразных, общеразвивающих и подводящих к теннису упражнений.

Возраст:	4-5 лет
Наполняемость групп:	8-10 человек
Объем тренировок:	1 час* 2 раза в неделю
Продолжительность этапа:	1-2 года
Размер корта:	составляет 11-12 м в длину и 5-6 м в ширину, сетка натянута на высоте 80 см.
Размер ракетки:	19 дюймов (48,26 см) или 21 дюйм (53,34 см), в зависимости от их физических данных и силы
Мячи:	могут использоваться как поролоновые, так и войлочные мячи, они больше по размеру, чем оранжевые, зеленые или стандартные желтые мячи, красные мячи на 75% медленнее, чем обычные

Основные задачи обучения:

- Стойка теннисиста
- Полуоткрытая стойка во время ударов
- Хватка универсальная
- «Волшебный мяч»
- Рамки
- Разворот плеч
- Встреча мяча впереди «ног»
- Возвращение в центр
- Бросок мяча из позиции «я сильный»

Структура тренировки:

- подготовительная часть 15-20 мин.
- основная часть 20-25 мин.
- заключительная часть 10-15 мин.

На данном этапе используются дневники, в которых каждый месяц тренер отмечает успехи маленьких игроков. Дневники составлены так, чтоб каждый ребенок мог получить наклейку за выполненное задание, которому учился в течение месяца*.

План тренировок:

Месяц	Направленность тренировок	Примечания
Июнь	<p>1. Подготовительная часть – Разминка: бег 1-3 мин., упражнения для стоп, настрой на тренировку. Выбирается ребенок, который будет вести разминку. Каждую тренировку выбираются разные дети.</p> <p>Общие развивающие упражнения (ОРУ): беговые упражнения, разного рода шаги, учить работать руками, упражнения должны выполняться равномерно.</p> <p>2. Стойка «теннисиста». Катание мяча с тренером, в паре, обязательно обозначать рамки. Изучаем право-лево. «Волшебный мяч». Поворот нужным боком.</p> <p>3. Упражнения на координацию с мячом, различные игры подвижные. Заминка - растяжка.</p>	<p>1. Шаги на стопе, на носочках, на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.</p> <p>Разучивание приставных и крестных шагов, разными боками, с изменением направления.</p> <p>Различные прыжки: ноги вместе - ноги врозь, прыжки на одной ноге, попеременные прыжки.</p> <p>2. Упражнение «волшебный мяч». Набивание «волшебного мяча» правой рукой (ладонью вверх) 2-3 раза, затем левой – 2-3 раза.</p> <p>Изучение стойки «теннисиста» и все упражнения на катания мяча делаем с ней. Тренер следит, чтоб хватка была «универсальной».</p> <p>Катают фиолетовый мяч руками, необходимо следить, чтоб ребенок поворачивался нужным боком.</p> <p>3. Тренер бросает, катит мяч, игроки должны по очереди поймать мяч, до определенных тренером границ. Растяжка не более 2-3 упражнений. Обязательно найти за что похвалить каждого ребенка.</p>
Июль	<p>1. Подготовительная часть – Разминка: бег 1-3 мин., упражнения для стоп, настрой на тренировку (тренер общается с детьми).</p> <p>2. Обучаем видению мяча, далеко-близко, высоко-низко. Продолжаем учить детей где право -лево. Тренер добавляет упражнения с детской сеткой.</p> <p>3. Броски мяча из положения «я сильный». Упражнения на координацию. Подвижные игры.</p>	<p>Беговые упражнения выполняются с мячом, его можно крутить вокруг себя во время выполнения беговых.</p> <p>2. Набивание попеременно разными руками, с ракеткой набивание с поворотом ладони.</p> <p>Различные упражнения с мячом и Один бросает мяч с ударом об пол, другой ловит. Обязательно обозначаем границы.</p> <p>Используются конусы, как маленькое препятствие, обучение детей бросать и ловить мяч в определенных тренером границах.</p>

Август	<p>1. Идентичное начало всех тренировок. ОРУ – различные беговые со сменой направления, сменой ритма, с остановками.</p> <p>2. Игра с тренером используя маленькое препятствие -конусы, большое – детская теннисная сетка.</p>	<p>1.Различные беговые упражнения на лесенке.</p> <p>2. Полоса препятствий. Упражнения с фишками на полу, различные конусы, предметы, используя ракетки и мячи.</p> <p>Катание ударами справа и слева в парах. Играя с ребенком через детскую сетку, необходимо четко определить границы. Все удары дети делают из стойки «теннисиста».</p> <p>Изучение понятия – аут, границы площадки, счет - количества выполненных действий.</p>
--------	--	--

Красный мяч

Основной этап обучения детей до 10 лет. Он позволяет юным игрокам быстро начать подавать, играть розыгрыши и играть на счет. Игроки начинают с осваивания навыка держать мяч в игре, затем приобретаются элементарные тактические и технические знания с акцентом на подачу, ведение розыгрыша и игры.

Возраст: 5-8лет

Количество человек в группе: 6-8 человек

Объем тренировок:

- 1 год обучения 1 час* 2 раза в неделю

- 2 год обучения 1-1,5 час* 2-3 раза в неделю

Основные задачи обучения:

- Выиграть очко за счет стабильности
- Выигрывать очко за счет стабильной разводки
- В сложной ситуации защита через верх
- Использование диагоналей
- Перекрытие пространства

Структура тренировки:

- подготовительная часть 15-20 мин.
- основная часть 20-25 мин. или 40-45 мин.
- заключительная часть 10-15 мин.

План тренировок:

Месяц	Направленность тренировок	Примечания
Июнь	<p>1. Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, настрой на тренировку. Выбрать ребенка, кто будет вести разминку. Каждую тренировку новый ребенок это делает. ОРУ – все основные беговые упражнения. Вводим понятие разножка. 2. Стойка «теннисиста». Катание мяча с тренером, в паре, обязательно обозначать рамки. Игра друг с другом через фишки. Изучение право-лево. «Волшебный мяч». Поворот нужным боком. 3. Подвижные детские игры. Заминка - растяжка.</p>	<p>1. Приставной шаг, скрестный шаг, высокое поднимания бедра, прыжки на ногах разные. 2. Упражнение «Волшебный мяч», каждой рукой, а затем с ракеткой по 5-10 раз. Катание мяча на полу, обязательно обозначить рамки, в зависимости от возраста и способностей ребенка. Следить за поворотом нужным боком при ударе. Игра в паре через сетку детскую, упражнение «сэндвич». 3. Следим за безопасностью во время подвижных игр, учим детей играть по правилам.</p>
Июль	<p>1. Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, настрой на тренировку. ОРУ – упражнения на развития баланса, координации, скорости. 2. Изучение ведения мяча, право-лево, далеко-близко. Игра в паре, на близком расстоянии, через препятствие, с тренером. Обозначить границы и цели попадания. 3. Подвижные детские игры. Заминка - растяжка.</p>	<p>1. Беговые упражнения с мячом. Бросаем и ловим с отскока, без отскока, правой, левой рукой, двигаясь в разном направлении, со сменой ритма. 2. Один бросает, другой ловит рукой, с ракеткой, тренер обозначает границы и условия упражнения. Игра в паре через фишки. Тренер следит за тем, чтоб была стойка «теннисиста» после каждого удара, была разножка своевременная, возвращение в центр. 3. Различные упражнения на координацию с мячом. Подвижные детские игры: салки, колдунчики. Тренер учит играть и соблюдать меры безопасности.</p>
Август	<p>1. Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, настрой на тренировку. ОРУ – Беговые упражнения с мячом, меняя ритм, направления. Упражнения на баланс, координацию. 2. Бросок мяча из положения «я сильный», цель и условия заранее тренер устанавливает. Игра в паре через фишки, конусы, детская сетка не менее 10 раз. Тренер обозначает границы. 3. Подвижные игры. Заминка -растяжка.</p>	<p>1. Беговые упражнения с лесенкой. 2. Различные упражнения с ракеткой и мячом, использовать правую и левую руки – не менее 10-15 раз. Тренер обозначает границы, за которые не может выходить игрок. Игра в паре через детскую сетку, следим за возвращением в центр, стойкой «теннисиста». Обозначаем границы, учитывая уровень и способности игроков. Вводим игру на счет, где очки даются за выполнения требований. Игра с тренером через сетку по</p>

		различным задания, выполнять без ошибок не менее 10-15 ударов. 3. Вышибалы. Растяжка не менее 3-4 упражнений. Обязательно найти за что похвалить ребенка.
--	--	--

Оранжевый мяч

Юные игроки, переходя с красного уровня на оранжевый, применяют все свои приобретенные навыки игры на уровне красный мяч на большем по размеру корте с более быстрым мячом. Взрослые «новички» могут начинать играть прямо с оранжевого уровня в силу своих физических данных при этом должны пройти все требования уровня красный мяч.

Оптимальный возраст перехода на оранжевый уровень - 8 или 9 лет. Некоторые дети, которые пришли в теннис позже, могут оставаться на этом уровне до 10 или 11 лет.

Возраст:	7-9 лет
Наполняемость групп:	6 человек
Объем тренировок:	1,5 ч * 2-3 раза в неделю
Размер корта:	18м x 6,5м или 8,23м (полная ширина корта); высота сетки 80см.
Размер ракетки:	длина ракетки составляет 23 дюйма (58,24 см) и 25 дюймов (63,5 см)
Мячи:	оранжевый мяч схож по размеру с желтым мячом, но на 50% медленнее, отскок ниже

Основные задачи обучения:

- Создать проблему сопернику
- Стабильность
- Вариативность
- Различное вращение, резанные

План тренировок:

Месяц	Направленность тренировок	Примечания
Июнь	Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, беговые упражнения. Направление. Высота. Глубина. Поддача. Игры на счет. Заминка- растяжка.	Разминка с хав-корта, набить без ошибок 50 ударов. Работа над техникой, балансом. Различные упражнения с задней линии, по зонам. Один игрок должен попасть без ошибок в определенную зону 10-15 раз. С задней линии набивать без ошибок не менее 60 раз. Игра на счет, король. Заминка – растяжка.

Июль	Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, беговые упражнения. Имитация. Стабильность. Вращение. Поддача. Прием поддачи. Подвижные игры.	1. Разминка с хав-корта, 50 ударов без ошибок. 2. Поддачи по направлениям, использовать различное вращение. Прием поддачи по фишкам. Игра на счет на половине корта, с поддачи вводим первый мяч. 3. «Белый медведь». Заминка – растяжка.
Август	Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, беговые упражнения. Имитация. Стабильность. Скорость. Выход к сетке. Точность. Игра на счет.	1. Игра на счет в квадратики. 2. Набивание в парах не менее 60-70 ударов. Упражнение с корзиной, после каждого удара, игрок должен успеть вернуться в центр и дотронуться до фишки. Серии по 10-12 ударов. Игра в паре с задней линии, побеждает тот игрок, который первый попал в фишку соперника. 3. Игра на счет (условие, обязательный выход к сетке). Очко дается только за выигрыш у сетки. Заминка – растяжка.

Зеленый мяч

Зеленый мяч – это финальный этап (уровень) в подготовке игрока к использованию желтого (стандартного) мяча. Помимо идеальной возможности проверить приобретенные теннисные навыки, «зеленый теннис» вынуждает игрока двигаться по всему корту и отыгрывать мячи, летящие на разной высоте и с разной скоростью.

Время перехода на уровень зеленый мяч зависит от способностей детей. Важным аспектом данного уровня является постепенный прогресс игроков. На зеленом уровне могут играть и дети более старшего возраста.

Возраст:	8-10 лет
Наполняемость групп:	6 человек
Объем тренировок:	1,5 ч * 3-4 раза в неделю
Размер корта:	стандартные размеры корта (переход игроков на стандартный корт осуществляется при их полной готовности контролировать все пространство корта)
Размер ракетки:	длина ракетки 25 дюймов (63,5 см) и 26 дюймов (66,04 см), лучше с нейтральным балансом
Мячи:	зеленый мяч на 25% медленнее желтого и отскакивает выше, чем оранжевый
Система счета:	1 короткий сет до 4 геймов или матч из трех коротких сетов – оптимальный формат ведения счета на данном этапе

Основные задачи обучения:

- Использование пространства
- Умение двигать соперника (точность), вправо-влево, вперед-назад
- Видеть и успешно использовать возможность играть глубже и выше
- Умение открывать корт и завершать розыгрыш в пустой угол
- Использование укороченного удара
- Забегание под сильный удар
- Противоходы

План тренировок:

Месяц	Направленность тренировок	Примечания
Июнь	Подготовительная часть - Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, беговые упражнения. Игровая ситуация - короткий кросс и завершение. Глубина. Направление. Точность. Игровая ситуация обводка сеточника. Игры на счет. Заминка - растяжка.	1. Разминка с хав-корта. Для координации, игроки играют не доминирующими руками. 2. Игра в парах с задней линии, один играет только высокими ударами, другой как хочет. Выполнить 30 ударов без ошибок. Игра на счет. 3. Игра на счет парный король, первый мяч короли вводят с подачи. Заминка - растяжка.
Июль	1. Подготовительная часть – Разминка: бег 3-4 мин., упражнения для стоп, беговые упражнения. Имитация. Резанные удары. Игровая ситуация – подача и выход к сетке. Прием подачи. Подвижные игры. Игра на счет. Заминка - растяжка.	1. Разминка с хав-корта, короткий кросс, цель попасть в фишку соперника. 2. Игра в паре с задней линии, два резанных, два крученых удара. Игра на счет на полкорта или целый корт, условия определенная последовательность резанных и крученых ударов. Очко получить можно если все условия выполнены и выигран мяч. Игра в паре, выход к сетке после резанного удара, каждому игроку необходимо сделать по 8 выходов, считается выполненным полностью законченный розыгрыш. 3. Игра на счет с подачей на целом корте, два очка за успешное выполнение укороченного удара. Эстафеты с ракеткой и мячом. Заминка - растяжка.

Август	<p>Подготовительная часть - Разминка; бег 3-4 мин., упражнения для стоп, беговые упражнения. Имитация.</p> <p>Игра у сетки, смэш. Стабильность. Скорость. Выход к сетке. Точность.</p> <p>Игра на счет. Заминка-растяжка.</p>	<p>1. Игра на счет в квадратики, условие ударить по мячу два раза.</p> <p>2. Набивание в парах с задней линии в определенные зоны, с определенным вращением и т.д., необходимое количество ударов, которые должны выполнить игроки без ошибок, зависит от их уровня игры и определяется тренером.</p> <p>Упражнение с корзиной, тренер бросает высокие мячи, игрок до удара должен назвать куда он бьет, тренер говорит куда бить.</p> <p>3. Игра на счет, условие, обязательный выход к сетке. Очко дается только за выигрыш у сетки.</p> <p>Заминка - растяжка.</p>
--------	---	---

Тесты и измеряемые показатели физической подготовленности

	Физические качества	Тесты	Показатели
1	Скоростные способности	Бег 5 м	
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину	
3	Координационные способности	Перешагивание через палку (15 с)	
4	Гибкость	Наклон вниз	
5	Выносливость	Бег «Челнок»	