

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №6
г. Волжского Волгоградской области**

Методическая разработка: «Программа занятий. Теннис для взрослых – 6:0 в пользу здорового образа жизни»

**Разработал: тренер-преподаватель
(теннис)**

Попова Татьяна Олеговна

Волжский 2013

Содержание

1. Пояснительная записка	2
Теннис и здоровый образ жизни.....	2
Общая информация о теннисе.....	2
2. Содержание программы.....	3
Этапы обучения.....	3
Ожидаемые результаты обучения.....	4
3. Приложения.....	5
Приложение №1. Разметка корта.....	6
Приложение № 2. Домашнее задание по ОФП.....	7

Пояснительная записка

Интуитивно понятно, что каждый орган и система человека должны быть загружены. В противном случае они просто постепенно атрофируются и не смогут выполнять свои функции в полном объеме. Регулярные физические нагрузки важны для здорового образа жизни, как и все остальные составляющие (питание, уход за телом и здоровая психика). Оптимальные нагрузки предохраняют от заболеваний, замедляют процессы старения, укрепляют иммунитет, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни, снимают психологическое напряжение, чем богата наша повседневная жизнь.

Какую форму физической культуры выбрать решает каждый человек самостоятельно, предварительно проконсультировавшись с врачом. Шесть причин выбрать теннис:

- способ физического развития, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;
- игра в теннис задействует части мозга, которые ответственны за движение, моторику и стратегическое мышление, улучшая их состояние. (В. Судзуки)
- способ активного отдыха и снятия напряжения от трудовых будней:
- возможность занятий на свежем воздухе (закаливание) с апреля по ноябрь;
- минимальное партнерство (2-4) облегчает возможность тренироваться;
- общение, положительные эмоции, ощущение принадлежности к кругу любителей одного из престижных видов спорта.

История развития тенниса берет свое начало во Франции, где более восьмисот лет назад родилась игра в мяч. Мяч от одного игрока к другому перебрасывался посредством ладони. Первыми игроками, как это не странно были отцы церкви и их ученики. Затем появилась перчатка на руку, а затем и другие приспособления, отдаленно напоминающие современные ракетки.

Игра развивалась так стремительно, что к концу 16 века в Париже насчитывалось 250 кортов и количество игроков более 7 тысяч. И играли в эту игру (же-де-пом) затем исключительно французские, английские и испанские вельможи. Игра стала популярна в Англии. И в наиболее распространенной версии игру изобрел англичанин, майор У. Уингфилд. Он создал игру (лаун-теннис) для развлечения своих гостей на приемах в своем поместье в Уэльсе и в 1873 году узаконил права на нее. Теннис начал развиваться стремительно в Англии и в США, куда его завезли уже в начале 1984 года. А также в Канаде, Китае, Индии и России. А в Олимпийском движении теннис появился с 1908 года.

С тех пор интерес к теннису не иссякает во всем мире. В России за последние десятилетие развитию тенниса дан мощный импульс в лице государства и частных инвестиций. Открыты новые центры как в Волгограде, Казани и Тольятти. Работают много клубов, где обучают теннису всех от мала до велика и спортивных школ, работающих целенаправленно на подготовку профессиональных теннисистов. Также получает

распространение моды на здоровый образ жизни, где теннис занимает не последнее место, благодаря возможности играть на свежем воздухе, доступности инвентаря и кортов.

Целью программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

Содержание программы

В рамках программы реализуются следующие задачи:

- обучение способом хватки ракетки;
- обучение правильному перемещению по корту;
- обучение техники ударов с отскока (плоский, кручениий);
- обучение ударам с лета;
- обучение подаче;
- обучение простейшим тактическим приемам;
- обучение правилам игры;
- общая физическая подготовка:
- стетчинг (упражнения на растягивание)
- домашнее задание – общеразвивающие упражнения с элементами партерной гимнастики (гимнастика без осевой нагрузки).

Этапы подготовки	Содержание	Количество часов
I этап – 8 занятий в месяц.	1. Обучение способам хватки ракетки. 2. Упражнения для развития чувства мяча. 3.Обучение перемещению на корте – «работа ног» 4. Обучение ударом с отскока справа и слева 5.Обучение ударом с лета. 6. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса 7. Стретчинг(упражнения на растягивание)	16 час
II этап - 8 занятий в месяц	1.Обучение перемещениям во взаимодействии с ударами. 2. Обучение ударом с отскока справа и слева по линии и диагонали. 3. Обучение ударом с лета. 4. Обучению подаче. 5. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса. 6. Стретчинг (упражнения на растягивание)	16 час

III этап – 9 занятий в месяц	1.Обучение перемещениям во взаимодействии с ударами. 2. Обучение ударам с отскока справа и слева по линии и диагонали. 3. Обучение ударам с лета. 4. Обучению подаче. 5.Стретчинг(упражнения на растягивание) 6. Обучение правилам игры 7. Тестирование.	18 час
------------------------------	--	--------

Ожидаемые результаты по тесту:

1. Удары с отскока справа и слева.	Удержание мяча на корте с тренером.	12 – 15 раз
2. Удары с лета.	Удержание мяча с тренером на корте.	10 -12 раз
3. Подача	Выполнение подачи в 1 и 2 поле.	6-8 раз из 10 попыток
4. Практическое знание правил игры.		

Используемая литература:

1. Школа тенниса. Москва 2001. В.Голенко, А Скородумова, Ш. Тарпищев.
2. Правила тенниса. Москва.2010.
3. Здоровье и красота вашей осанки. Москва 2002. С. Никитин, Т. Гришин
4. Технологии естественного оздоровления по системе Бубновского С.М. Москва 2009.

Размеры теннисного корта

Теннисный корт представляет собой площадку прямоугольной формы с нанесенной на ней разметкой. Теннисный корт и его элементы имеют строго определенные размеры:

- длина теннисного корта - 23.77 м
- ширина теннисного корта для одиночной игры - 8.23 м
- ширина теннисного корта для парной игры – 10, 97 м

По длинной стороне корт разделен сеткой на две равные части по 11.89 метра каждая. Стойки сетки расположены за боковыми линиями на расстоянии 0.914 метра.

Высота стоек - 1.07 метра.

Высота сетки у средней линии - 0.914 метра.

Линии подачи находятся на расстоянии 6.4 метра от сетки параллельно задним линиям.

Центральная линия подачи делит корт на две равные части по короткой стороне и проходит только между линиями подачи, выделяя два квадрата подачи. Расстояние между боковыми линиями для одиночной и для парной игры (ширина коридора) – 1,37 метра. Все линии разметки являются частью корта, границами корта являются внешние края разметки.

В общую площадь теннисного корта включается также площадь забегов - пространств за задними и боковыми линиями, необходимого для игры теннисистов.

Рекомендованное минимальное расстояние от задней линии до ограждения для международных турниров должно составлять не менее 6,4 метра, а от боковых линий до ограждения – 3,66 метра

