

Государственное бюджетное учреждение
«Спортивно – оздоровительный комплекс»
(ГБУ СОК)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ "СОК"

_____Иванов И.И

_____ 2023г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ТЕННИС

ГОРОД БАЙКОНУР

Тренировки по теннису позволяют развивать основные навыки, необходимые для успешной игры: технику ударов, ловкость, скорость, силу и гибкость. Они также способствуют развитию физической выносливости, улучшению координации движений и повышению реакции на игровые ситуации.

Актуальность программы: Теннис является популярным спортом, развивающим физические и технические навыки, а также способствующим улучшению координации движений и развитию тактического мышления.

Цель программы: Повысить уровень игры в теннисе, улучшить технику ударов, развить тактические приемы и научиться играть в команде.

Задачи:

- 1) обучить базовым техникам ударов, таким как форхэнд, бэкхэнд, подача и воле;
- 2) развить координацию движений, маневренность на корте и реакцию на мяч;
- 3) познакомить участников с тактическими приемами, стратегиями игры и правилами тенниса;
- 4) провести игровые ситуации и тренировки в парах для развития командной игры и коммуникации на корте.

Ожидаемые результаты:

- 1) улучшение техники ударов и повышение качества игры в теннисе;
- 2) развитие тактического мышления и способности адаптироваться к различным ситуациям на корте;
- 3) повышение уровня физической подготовки, включая выносливость и маневренность;
- 4) умение играть в команде и взаимодействовать с партнером на корте.

Каждое занятие рассчитано на 1 час.

В неделю максимальное число занятий 3.

План проведения занятий

Таблица 1 – План

№ занятия	содержание
1 посещение	Оценка уровня игровых навыков: проведение теста на определение уровня игры каждого участника. Разминка и упражнения на развитие координации и реакции.
2 посещение	Основные техники ударов: обучение и отработка базовых ударов, таких как форхэнд, бэкхэнд и сервис.
3 посещение	Техника воллей и полуволлей: фокус на технике ударов, выполняемых вблизи сетки.
4 посещение	Техника подачи: отработка различных видов подачи, включая скоростную, слайсовую и топ-спиновую подачи.
5 посещение	Игра на поле: проведение игровых ситуаций и отработка тактики, включая управление глубиной и направлением ударов.
6 посещение	Техника вращения и беговая работа: тренировка на улучшение маневренности, включая повороты, бег по корту и быструю реакцию на мяч.
7 посещение	Игра на сетке: тренировка в режиме игры, с акцентом на

	выполнении волей и волевых ударов.
8 посещение	Техника столкновения с мячом: отработка различных видов столкновения с мячом, включая удары на бегу и возврат сложных ударов.
9 посещение	Тактика и стратегия: обучение тактическим приемам, включая различные стили игры и использование различных ударов в зависимости от ситуации.
10 посещение	Физическая подготовка: проведение тренировок для развития выносливости, силы и гибкости, необходимых для игры в теннис.
11 посещение	Игра в парах: проведение тренировок с партнерами, с акцентом на командной игре, тактике парной игры и коммуникации на корте.
12 посещение	Матчевая тренировка: проведение игровой тренировки с акцентом на применение навыков и тактики в реальных игровых ситуациях, включая игру против партнеров или соперников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коротков, А. И. (2009). Теннис: Техника, тактика, психология, физиология, тренировка. Физкультура и спорт.
2. Гребенников, В. Г. (2011). Теннис: Техника, тактика, учебно-тренировочный процесс. Советский спорт.
3. Марков, А. С. (2015). Теннис: Техника, тактика, физическая подготовка. Академия.
4. Сафин, М. (2017).