



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта»
(МБУДО СШОР «ЦИВС»)

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета МБУДО СШОР «ЦИВС»
«08» сентября 2023 г.,
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУДО СШОР «ЦИВС»
от «15» 12 2023 г. № 409-08

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «теннис»
для детей от 5 до 17 лет**

Срок реализации программы: 1 год (207 часов)



Составитель:

Инструктор-методист Соловьева И.Н.

г. Новосибирск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	1-6
2.	Учебно-тематический план и содержание программы	6-18
3.	Формы подведения итогов реализации программы	18
4.	Информационно-методические условия реализации программы. Перечень информационно-методического обеспечения	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В основе программы лежат нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья учащихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Вид спорта «теннис» - 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 отправлять 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.

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

Актуальность

Спортивная игра «теннис» является синтезом элементов физических упражнений, умением владеть своим телом, игры и нацеленности на победу, что положительно влияет на совершенствование координации движений обучающихся, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях.

Программа разработана в связи с потребностью воспитания всесторонне развитой личности, а также укрепления здоровья, удовлетворения потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Игра в теннис пользуется популярностью у людей различного возраста. Эмоциональный заряд от игры в теннис на площадке через сетку настолько высок, что благоприятно влияет на психическое состояние занимающихся, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим.

Отличительные особенности

Отличительная особенность Программы основана на сочетании обучения основных ударов в теннисе с игрой через сетку и игрой на счёт, что делает занятия более привлекательными.

Игра на счёт даёт мощный импульс для улучшения качества ударов по мячу и стремление правильно подойти к мячу для удара. Игра на счёт так же снимает нервное и эмоциональное напряжение после занятий в школе, что положительно влияет на освоение различных учебных предметов.

Занятия теннисом ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию. Эти занятия развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте от 5 лет и старше.

Зачисление оформляется по личному заявлению поступающего, законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности «теннис».

Цель программы

Целью Программы является организация содержательного досуга детей средствами спорта, систематические занятия спортом, пропаганда здорового образа жизни, начальное обучение теннису, освоение основных элементов техники и тактики игры в теннис, популяризация тенниса как вида спорта.

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей обучающихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий теннисом.

Задачи Программы

Обучающие:

- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- изучить правила игры в теннис, смысл спортивной терминологии;
- изучить основные понятия игры на счёт и правила судейства;
- научить основам правильного выполнения базовых ударов в теннисе;
- научить способам грамотного (правильного) перемещениями по спортивной площадке во время игры;
- изучить правила профилактики травматизма во время игры в теннис;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой и отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- сформировать общие представления о физической культуре и об игре в теннис;
- сформировать понимание о значении гигиены и закаливания организма, об ответственности за своё здоровье;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно-двигательной системы;
- способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

Воспитательные:

- сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
- сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям теннисом;
- воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины.

Планируемые результаты

Личностные

Обучающиеся:

- узнают об истории и особенностях развития игры в теннис, о физической культуре и её значении в жизни человека;

- научатся осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- научатся составлять графики личных достижений;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность и наблюдательность;
- сформируют навыки самодисциплины и самоорганизации;
- приобретут навык трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- улучшат координацию движений и выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные

Обучающиеся:

- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
- узнают об особенностях тенниса и его влиянии на организм человека;
- узнают о значении гигиены и закаливания организма, об основах общей и специальной физической подготовки;
- научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- научатся контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий, приобретут чувство коллективизма.

Предметные

Обучающиеся:

- узнают о спортивной терминологии, об основных понятиях и ключевых терминах большого тенниса;
- узнают о правилах судейства и правилах игры на счёт;
- узнают о правилах выполнения базовых ударов тенниса;
- научатся выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения;
- научатся контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
- научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- узнают о травмоопасных и запрещённых в большом теннисе упражнениях и действиях;
- узнают о правилах поведения и требованиях, предъявляемых к учащимся, о важности соблюдения правил профилактики травматизма на занятиях;
- научатся использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Форма и режим реализации Программы

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

При реализации Программы:

- могут использоваться дистанционные образовательные технологии, с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации;
- допускается организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Форма организации обучающихся на занятии:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия по планам физической подготовки.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: Объем учебно-тренировочной нагрузки распределяется в астрономических часах. Продолжительность одного занятия 1,5 часа (90 минут).

Количество занятий в неделю для обучающихся – 3 раза.

Учебно-тренировочный процесс и воспитательная работа проводится в соответствии с утвержденными регламентирующими документами – годовым учебным планом, планом по воспитательной работе и настоящей программой.

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Таблица 1

Этап	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1 год	5	8-16

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов компонентов подготовки. При составлении плана следует исходить из специфики игры «теннис», возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики физического воспитания.

Таблица 2

№	Вид подготовки	Спортивно - оздоровительный этап
1.	<i>Количество занятий в неделю</i>	3
2.	<i>Количество часов в неделю</i>	4,5
3.	<i>Продолжительность 1-го занятия в часах</i>	1,5
4.	<i>Общий объем работы за год (46 нед.) (час.)</i>	207
5.	Технико-тактическая подготовка (час.)	74
6.	Физическая подготовка (час.)	126
7.	Теоретическая подготовка (час.)	7

Календарный график распределения программного материала (4,5 часа в неделю)

Месяцы		Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Задачи подготовки/недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<i>Общий объем работы за год</i>		207																				
Технико-тактическая		1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2,5	1,5	2	2,5	2	1,5	1	1,5	2	1,5	1	2	2,5	2
Физическая подготовка, (ч.)		3	2,5	2	2,5	3	2,5	2	2	2	2,5	2	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	2,5	2	2,5
Теоретическая подготовка, (ч.)				1				1		1					1				1			

Месяцы		Июнь					Июль		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Задачи подготовки/недели		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Технико-тактическая подготовка, (ч.)		1,5	1	1,5	2	1,5	1	1	1,5	1,5	2	2,5	1,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1
Физическая подготовка, (ч.)		3	2,5	3	2,5	3	3,5	3,5	3	3	2	2	3	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	3,5	3,5
Теоретическая подготовка, (ч.)			1																					1		

Содержание Программы

Теоретическая подготовка:

- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом;
- оборудование и инвентарь для занятий теннисом;
- теннис как вид спорта. История возникновения и развития;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- физическая культура и спорт в России;
- правила игры в теннис.

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка:

- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для развития быстроты и ловкости.
- Начальная двигательная подготовка – подвижные игры с мячом и без него, специальные игры на развитие качеств теннисиста.
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Определение индивидуального стиля ведения игр.
- Приобретение соревновательного опыта.
- Общеразвивающие упражнения.
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
- Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма.
- Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации.
- Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Упражнения для воспитания скоростных способностей.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

Быстрота начала движений и набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Частота шагов:

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для воспитания силовых способностей

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
- находясь в полу приседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг)

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжатие в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями.

Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);
- выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

Технико-тактическая подготовка:

- Начальная игровая подготовка - освоение простейших связок и игровых комбинаций, игра на счёт с помощью тренера-преподавателя.
- Овладение технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков. Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.

- Удары с лета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.
- Поддача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.
- Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения.
- Воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями.
- Обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям.

План учебно-тренировочного занятия

Задачи занятия:

1. Обучение плоским ударам с задней линии

2. Воспитание физических качеств

*СПУ – специально - подготовительные упражнения,

*ОРУ - общеразвивающие упражнения,

*ОПУ - общеподготовительные упражнения.

*На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

Часть учебно-тренировочного занятия	Задачи учебно-тренировочного занятия	Средства учебно-тренировочного занятия	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	~10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	~ 10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	~ 25	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	~ 40	180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной	ОРУ	~ 5	~ 110

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Общие требования безопасности на занятиях по теннису:

- в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера-преподавателя, инструктора по спорту;
- выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя, инструктора по спорту;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, учебно-тренировочных, соревновательных и других мероприятиях.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье обучающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- после окончания занятия организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;

-проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

-добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;

- строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;

-воспитывать у обучающихся взаимное уважение.

3. Формы подведения итогов реализации программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в открытых занятиях;
- зачет по технике ударов;
- игра через сетку с партнёром;
- участие в соревнованиях (внутри коллектива);
- графики своих достижений.

4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационно-методического обеспечения.

Литературные источники:

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.;

Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. - Спб., 2010. - 161 с.;

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера - М.: АСТ Астрель, 2002. 863 с.;

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru> (Министерство спорта Российской Федерации);

<http://www.tennis-russia.ru> (Федерация тенниса Российской Федерации).