

УДК 794
ББК 75.577
Т33

А
Авторы-составители:

Всеголоводов И. В. – канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК);

Голенко В. А. – доктор пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России;

Горелов В. А. – старший тренер юношеских сборных команд России, заслуженный тренер России;

Жихарева О. И. – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК);

Скородумова А. П. – доктор пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, заслуженный тренер России.

Рецензенты:

Гюдик М. А. – доктор пед. наук, профессор, зам. директора спортивного департамента РФС, заслуженный работник физической культуры;

Столлов И. И. – канд. пед. наук, заслуженный тренер России по волейболу, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Федерального агентства по физической культуре и спорту;

Фомин В. А. – директор СДЮШОР «Олимпиец».

Т33

Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М. : Советский спорт, 2009. – 137 с.

ISBN 978-5-9718-0415-4

Данная программа создана на основе многолетнего опыта специалистов, работавших в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР «Олимпиец», спорткомитете СССР, сборных командах страны, на кафедрах теории и методики физической культуры, теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данного документа авторы учитывали современные тенденции развития спортивной науки в мире и тенниса в частности.

Авторы, учитывая длительность периода обучения игре и совершенствования в ней, предлагают к использованию различные программы для трех периодов обучения теннису.

УДК 794
ББК 75.577

ISBN 978-5-9718-0415-4

© Коллектив авторов, 2009
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2009
А

34. *Bryant J.* Cratty Psychology in contemporary sport. – New Jersey, USA: Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1973. – 224 p.
35. *Brewer L.* Professional tennis drills. – New York: Charles Scribner Sons, 1985. – 170 p.
36. *Crooke J.* The pocket guide to tennis tactics. – Holland: Clark Limited, 1985. – 101 p.
37. *Douglas P.* The handbook of tennis. – London: Pelham Books, 1995. – 288 p.
38. *Gallwey W. Timothy.* The inner game of tennis. – New York: Random House, 1974; 1997. – 124 p.
39. *Groppel J., Loehr E., Melville S., Quinn A.* Science of coaching tennis. – Leisure Press: Champaign, Illinois, 1989. – 327 p.
40. *Halstrem B.* Trainings modeller for tennis / B. Halstrem, R. Larson, G. Petterson. – Sweden, 1979.
41. *Kriese C.* Total tennis training. – USA: Master Press, 1988. – 209 p.
42. *Loehr Y.* Net results. Training the tennis parent for competition. – The Stephen green press. – Lexington Massachusetts, 1989. – 215 p.
43. *Navratilova M.* Tennis my way. – New York, 1983. – 170 p.
44. *Ralston D., Tarshis B.* Six weeks to a better level of tennis. – New York: B.I., 1977. – 173 p.
45. *Stranberg B., Jones R.* Tennis. The Swedish way. In cooperation with the Swedish tennis association, 1988. – 83 p.
46. United States Tennis Association. Tennis tactics. Champaign, IL, Human Kinetics, 1996. – 236 p.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативная часть	4
2. Методическая часть	8
2.1. Пояснительная записка	8
2.2. Планирование подготовки	9
2.2.1. Основные положения планирования подготовки теннисистов	9
2.2.2. Возрастные особенности и их учет при планировании тренировочного процесса	14
2.2.3. Планирование тренировочного занятия	19
2.2.4. Примерные планы тренировочных занятий разной направленности	27
2.2.5. Примерный план тренировочной работы в спортивном лагере	32
2.2.6. Планы годовых макроциклов (МаЦ) для различных этапов подготовки	33
2.3. Техническая подготовка	51
2.4. Техничко-тактическая подготовка	78
2.5. Физическая подготовка	84
2.6. Теоретическая подготовка	109
2.7. Психологическая подготовка и воспитательная работа	115
3. Контроль в учебно-тренировочном процессе	119
3.1. Виды контроля	119
3.2. Таблицы оценки технической и физической подготовленности теннисистов и теннисисток разного возраста	125
4. Инструкторская и судейская практика	130
5. Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травм	131
Литература	134