

	Київський національний університет культури і мистецтв
	СПОРТИВНИЙ КЛУБ

Програма з тенісу

Назва спортивної секції: **Теніс**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський);

Сторінка спортивної секції в Moodle:

<https://elearn.knukim.edu.ua/course/view.php?id=2375#section-1>

Сторінка дисципліни в електронній бібліотеці КНУКіМ: [_](http://91.217.179.134:9100/libr/DocDescription?doc_id=827056)

http://91.217.179.134:9100/libr/DocDescription?doc_id=827056

Викладач: Максим Валерійович Супруненко, кандидат педагогічних наук, доцент.

Опис спортивної секції «Теніс»

В системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти одним із найважливіших напрямків є позанавчальна робота. Основу її складає організація роботи спортивних секцій, участь у змаганнях та самостійні заняття здобувачів вищої освіти. Теніс — це один з технічно складних видів спортивних ігор. Він займає одне з провідних місць у секційній роботі закладів освіти. Великий теніс є також синтезом елементів фізичних вправ, гри, вмінням володіти своїм тілом і націленості на перемогу.

Факультативні заняття з тенісу мають на меті забезпечити реалізацію здорового способу життя здобувачів вищої освіти КНУКіМ з використанням способів рухової діяльності.

Основна мета занять в секції - виховання особистості, яка вміє думати, фізично здорової, здатної у найкоротші терміни домагатися поставлених намірів.

Виходячи з основної мети, заняття вирішують наступні завдання:

- формування знань з великого тенісу та його значимість в гармонійному фізичному і психічному розвитку, різнобічної фізичної підготовки, зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, ведення здорового способу життя;
- покращувати розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, удосконалення функціональних можливостей організму з метою участі у спортивних заходах різного рівня та підвищення працездатності здобувачів вищої освіти;
- виховувати силу волі за допомогою подолання труднощів та виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища.
- навчати техніці і тактиці тенісу;
- розвивати вміння виділяти головне, аналізувати те, що відбувається і вносити корективи у свої дії, постійно контролювати себе;

- виховувати дисциплінованість і культуру поведінки під час проведення колективних занять та змагань;
- ознайомлення з основами правил гри та суддівства з тенісу.

Секція тенісу розрахована на систему одноразових тренувальних занять на тиждень. Заняття проводяться для здобувачів вищої освіти 1 раз на тиждень по 2 години. Виконання нормативного об'єму навчального часу досягається складанням часу факультативних занять та витратами часу на змагальну діяльність. Зміст занять має структуру та мету освоєння теоретичної, фізичної, технічної та тактично-стратегічної підготовки.

Фізична підготовка включає до себе:

- розвиток швидкості і швидкісної реакції;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток координаційних здібностей на заняттях з тенісу;
- розвиток витривалості на заняттях з тенісу;
- розвиток силових здібностей на заняттях з тенісу;
- Вимоги до здачі нормативів спеціальної фізичної підготовленості (контрольні вправи).

Технічна підготовка до гри в теніс:

- хватка ракетки;
- обертання м'яча;
- вивчення різноманіття ударів та переміщень на корті;
- подача та її види;
- вимоги до здачі нормативів технічної підготовленості (контрольні вправи).

Велика увага приділяється вправам зі спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та їх тактико – технічним діям.

Основи тактичної підготовки в тенісі:

- тактика одиночної гри;
- основи тактики парної гри.

Секційна програма з тенісу передбачає:

- спортивне удосконалення здобувачів вищої освіти;
- поглиблення та поширення знань, отриманих здобувачами вищої освіти під час тренувань;
- розширення рухового досвіду і використання його у якості засобу зміцнення здоров'я і формування основ індивідуального здорового способу життя;
- сприяти розвитку фізичних якостей, всіх м'язів організму;
- дотримання гігієни фізкультурної діяльності, профілактику травматизму.

Педагогічна доцільність тенісу, як і багато інших видів спорту, вимагають поступового багаторічного переходу від простого до складного, програма дозволяє планомірно працювати з здобувачами вищої освіти різного віку. У секцію з тенісу приймаються всі бажаючі, які не мають

медичних протипоказань. Набір проводиться з початку навчального року.

Слід зауважити, що до університету вступає молодь із різним станом здоров'я, різною фізичною підготовленістю та фізичним розвитком на що впливає несприятливий екологічний та економічний стан України. Тому фізична, спеціальна фізична та технічна підготовка здійснюється для кожного здобувача вищої освіти секції індивідуально. Окремо для кожного здобувача вищої освіти обираються вправи фізичної підготовки наведені нижче.

Форми проведення занять та технічне забезпечення

Для дистанційної форми навчання необхіден (у разі потреби): ноутбук, персональний комп'ютер, мобільний пристрій з підключенням до Інтернету.

Форма проведення занять: показ учбових відеороликів, перегляд змагань провідних гравців, самостійні заняття, показ фото та практичного матеріалу.

Для очної форми навчання потрібен спортивний майданчик з розміткою тенісного корту, стінка для відпрацювання ударів, приміщення в холодну пору року, тенісна сітка, ракетки та м'ячі (поролонові /для початківців/ тренувальні та професійні), інвентар для розвитку та удосконалення фізичних якостей (скакалки, різні експандери, тренажери та ін., секундомір, командна форма для змагань, протокол для проведення змагань тощо). При відсутності корта для занять у холодну пору року тренування проводяться на спортивних тренажерах та заміщуються заняттями з настільного тенісу в приміщенні університету.

Форма проведення занять: індивідуальні та групові тренування, змагання (усередині групи). Використовується показ ударів, створення уявлення про удари, імітація ударів в групі, відпрацювання ударів на тренувальній стінці, відпрацювання ударів через сітку, відпрацювання зв'язки ударів через сітку, гра на рахунок, тестування, рухливі ігри, естафети спрямовані на загальне зміцнення організму, розвиток спритності, швидкості, реакції, участь у різних змаганнях, тестування.

Програмне забезпечення факультативних занять спортивної секції з тенісу розташовано на платформі електронного навчання КНУКіМ (MOODLE).

Очікувальний результат:

Здобувачі вищої освіти повинні знати:

- коротку історію розвитку тенісу;
- правила безпечної поведінки;
- санітарно-гігієнічні вимоги, загартовування, режим дня, харчування;
- короткі відомості про анатомічну будову і функції організму людини;
- основи методики тренування з тенісу;
- правила виконання базових ударів в тенісі;

- методику планування самостійних занять;
 - сенс спортивної термінології;
 - основні поняття гри на рахунок, правила суддівства;
 - обладнання місць занять та інвентар;
 - лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги при травмах;
 - прізвища провідних тенісистів світу і основні турніри у великому тенісі.
- Здобувачі вищої освіти повинні вміти:**
- контролювати в процесі занять своє місце розташування на корті, стійку тенісиста, основні тенісні удари, функціональні показники: артеріальний тиск, пульс, дихання;
 - складати і виконувати аеробні, силові комплекси з урахуванням індивідуальних особливостей;
 - здійснювати спостереження за своїм розвитком і індивідуальної фізичною підготовленістю;
 - дотримуватись правил безпеки і принципів оздоровчого тренування;
 - використовувати сучасний спортивний інвентар і обладнання;
 - використовувати набуті знання і вміння в практичній діяльності, повсякденному житті і дозвіллі.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

1. Починати самостійне заняття слід з недостатньо добре опрацьованих компонентів підготовки.
2. Доцільно перед початком заняття виконати вправи імітаційного характеру і вправи спрямовані на розслаблення.
3. Доцільно використовувати в тренувальному занятті пов'язані вправи, тренуючи одночасно і техніку, і певні фізичні якості.
4. Чергування навантаження та відпочинку при побудові тренування є принциповим моментом.
5. Для вдосконалення технічної майстерності і вирішення задачі розвитку швидкісної витривалості підбирають відповідні вправи, які виконуються з достатньою інтенсивністю і тривалістю в 40-60 с.; інтервал відпочинку - до повного відновлення, близько 50-70 с. Занадто малі паузи відпочинку (менше 30 с.) можуть привести до швидкого закислення м'язів і перевтоми.

Програма факультативних занять з тенісу для здобувачів вищої освіти заснована на поєднанні навчанням основних ударів у тенісі з грою через сітку (відразу для початківців гра поролоновими м'ячами через сітку) і грою на рахунок, що робить заняття привабливими. В основу покладені нормативні вимоги з фізичної підготовки, наукові та методичні розробки з великого тенісу вітчизняних і зарубіжних тренерів і фахівців. Програмний матеріал об'єднаний в цілісну систему поетапної спортивної підготовки і виховної роботи, припускаючи вирішення актуальних завдань.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ТЕНІСУ З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (116 ГОДИН)

1 курс, 1 семестр навчання передбачає 24 години практичних занять.

1 курс, 2 семестр навчання передбачає 34 години практичних занять.

Загальна кількість годин за рік складає 58. За 2 роки навчання (1-2 курси) дорівнює 116.

№ з/п	Найменування розділів і тем програми	Практичні та заняття (год.)
1.	Технічна підготовка та тестування	80
	1. Удари з льоту.	5
	2. Плоскі удари з відскоку.	20
	3. Удари з різним обертанням м'яча.	30
	4. Подача.	10
	5. Удар над головою (сміш).	5
	6. Техніка переміщень.	10
2.	Фізична підготовка	22
	1. Витривалість.	4
	2. Швидкість.	5
	3. Спритність.	5
	4. Сила.	4
	5. Гнучкість.	4
3.	Теоретичні відомості	2
	1. Короткий огляд розвитку тенісу в Україні та за кордоном. Головні тенісні змагання.	
	2. Типи тенісних ракеток та струн.	
	3. Обране з кодекса тенісиста.	
	4. Рахунок та правила гри в теніс.	
	5. Профілактика травматизму в тенісі.	
4.	Контрольні тестування та участь у змаганнях	12
Всього:		116

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ ГОДИН НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СЕКЦІЇ „ТЕНІС” ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1-ГО КУРСУ З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (58 ГОД.) за навчальний рік

№ з/п	Тема	Форма заняття	К-сть годин
1	2	3	4
1	Техніка безпеки. Історія розвитку. Правила поведінки на корті. Тенісний етикет. Знайомство з м'ячем та ракеткою. Хватки ракетки, та підбивання полегшеного м'яча. Підготовка к ударам. Правильний замах. Контакт з м'ячем. Закручений м'яч. Удари по м'ячу, який відскочив.	практ.	2
2	Вихідне положення тенісиста. Робота ніг, розніжка. Плоский форхенд. Плоска подача. Тренування по мішені в визначену зону.	практ.	2
3	Пояснення відмінності типів ударів в тенісі в залежності від зіткнення зон м'яча з ракеткою. Види обертання м'яча. Практичне заняття по темі. Форхенд з верхнім обертанням м'яча.	практ.	2
4	Знайомство з основними ударами. Форхенд (удар справа) та двуручний бекхенд (удар зліва) з верхнім обертанням м'яча. Аналіз помилок.	практ.	2

5	Розвиток сили та спритності. Навчання виконанню удару (свічка). Плоска та кручена свіча. Необхідність застосування (свічки) з форхенда та бекхенда з верхнім обертанням. Використання (свічки) в грі.	практ.	2
6	Різана подача з боковим обертанням, верхня кручена та різана подачі. Стратегія подачі. Аналіз помилок.	практ.	2
7	Форхенд з льоту та полульоту. Удар у відповідь з льоту по секторам на поле супротивника.	практ.	2
8	Гра у стінки та на корті. Партія по одній лінії. Робота ніг.	практ.	2
9	Бекхенд з льоту та полульоту. Аналіз типових помилок.	практ.	2
10	Прийом подачі. Гра в обмеженому квадраті.	практ.	2
11	Удари з різним обертанням м'яча. Кручений м'яч. Укорочений удар.	практ.	2
12	Виконання подачі з різними обертаннями м'яча.	практ.	2
13	Смеш (удар над головою) з форхендом. Тренування смеша.	практ.	2
14	Удари з відскоку через сітку з положення «готовності». Тест на формування ударної дії. Оцінюється: 1) вихідне положення; 2) присідання під час замаху; 3) переміщення центру маси в ударній взаємодії; 4) вихід з удару (просування вперед); 5) повернення до вихідного положення; 6) кількість (разів) безпомилкових ударів через сітку з відстані 5–7 м.	практ.	2
15	Навчання різаному форхенду. Гра на рахунок. Удари з відхиленням м'яча в бік.	практ.	2
16	Навчання тактиці подачі. Гра по центральному коридору. Гра на рахунок.	практ.	2
17	Навчання удару (смеш). Пересування по корту.	практ.	2
18	Рахунок. Правила подачі і обмін ударами. Гра в швидкому темпі при атаці на задній лінії корту.	практ.	2
19	Тактика подачі, тактика прийому подачі. Гра в різних секторах корту в залежності від місця падіння м'яча.	практ.	2
20	Удари по діагоналі через корт, вздовж лінії поля. Вихід до сітки та назад.	практ.	2
21	Тактика обміну ударами. Гра на чотирьох зонах корту.	практ.	2
22	Гра в різні сектори корту в залежності від місця падіння м'ячей.	практ.	2
23	Удосконалення техніки плоскої подачі у тенісі. Гра у стінки. Техніка виконання ударів при грі у сітки. Аналіз типових помилок.	практ.	2
24	Роз'яснення відмінності типів ударів у тенісі в залежності від зіткнення зон м'яча з ракеткою. Гра у стінки та на корті. Удосконалення техніки виконання удару над головою (смеш). Розвиток швидкості та спритності. Гра у стінки та на корті.	практ.	2
25	Навчання східній та континентальній хваткам ракетки. Формування умінь виконання форхенду з східною хваткою. Виконання подачі з різними обертами м'яча. Розвиток спритності (рухл. гра “До своїх прапорців”).	практ.	2

26	Контрольне тестування. Розвиток сили та спритності. Навчання виконання удару (свічка). Плоска та кручена (свічка). Необхідність застосування.	практ.	4
27	Тактика в одиночній грі. Гра на рахунок. Суддівство.	практ.	2
28	Проведення змагань.	практ.	2
ВСЬОГО:			58

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СЕКЦІЇ
„ТЕНІС” ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2-ГО КУРСУ
З УРАХУВАННЯМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ (58 ГОД.) за навчальний рік**

№ з/п	Тема	Форма заняття	К-сть годин
1	2	3	4
1	Удосконалення (свічки) з форхенда та бекхенда з верхнім обертанням. Використання (свічки) в грі.	практ.	2
2	Удосконалення різаної подачі з боковим обертанням, верхня кручена та різана подачі. Стратегія подачі. Аналіз помилок.	практ.	2
3	Удосконалення форхенду з льоту та полульоту. Удар у відповідь з льоту по секторах на поле супротивника.	практ.	2
4	Гра на корті. Партія по одній лінії. Робота ніг.	практ.	2
5	Удосконалення бекхенду з льоту та полульоту. Аналіз типових помилок.	практ.	2
6	Удосконалення прийому подачі. Гра в обмеженому квадраті.	практ.	2
7	Удосконалення ударів з різним обертанням м'яча. Кручений м'яч. Укорочений удар.	практ.	2
8	Виконання подачі з різними обертами м'яча.	практ.	2
9	Смеш с форхендом та бекхендом. Вправи з тренування смеша. Смеш в протилежний від переміщення суперника бік.	практ.	2
10	Навчання різаному форхенду. Гра на рахунок. Удари с відхиленням м'яча в бік.	практ.	2
11	Навчання тактиці подачі. Гра по центральному коридору. Гра на рахунок.	практ.	2
12	Рахунок. Правила подачі і обмін ударами. Гра в швидкому темпі при атаці на задній лінії корту.	практ.	2
13	Тактика подачі, тактика прийому подачі. Гра в різних секторах корту в залежності від місця падіння м'яча.	практ.	2
14	Удари по діагоналі через корт, вздовж лінії поля. Вихід до сітки та назад.	практ.	2
15	Тактика обміну ударами. Гра на чотирьох різних зонах корту.	практ.	2
16	Гра в різні сектори корту в залежності від місця падіння м'ячей.	практ.	2
17	Удосконалення техніки плоскої подачі у тенісі. Гра у стінки. Техніка виконання ударів при грі у сітки. Аналіз типових помилок.	практ.	2
18	Техніка виконання ударів при грі у задньої лінії корту. Техніка двуручного удару зліва. Аналіз типових помилок.	практ.	2
19	Удосконалення техніки плоскої подачі у тенісі. Гра у стінки та на корті. Робота ніг. Розвиток швидкості пересувань. Навчання техніці виконання удару над головою (смеш).	практ.	2
20	Тактика в одиночній грі. Удосконалення техніки виконання удару над головою (смеш). Розвиток швидкості та спритності. Гра у стінки та на корті.	практ.	2
21	Навчання західній та континентальній хваткам ракетки. Формування умінь виконання форхенду західною хваткою. Виконання подачі з різним обертанням м'яча. Розвиток спритності.	практ.	2
22	Удосконалення ударів з льоту. Необхідність та доцільність	практ.	2

	застосування ударів з льоту в парній та одиночній грі. Розвиток сили та гнучкості.		
23	Удосконалення ударів з полульоту. Гра у стінки та на корті. Розвиток спритності та гнучкості.	практ.	2
24	Удосконалення основних ударів в тенісі. Удосконалення плоскої та крученої (свічки). Необхідність її застосування. Розвиток сили та спритності.	практ.	2
25	Тренувальні комбінації на корті. Вихід до сітки після удару з відхиленням в сторону на задню лінію корту. Гра на рахунок.	практ.	2
26	Гра на рахунок. Парна гра на корті, основи тактики парної гри. Суддівство.	практ.	2
27	Контрольні тестування та участь у змаганнях. Суддівство.	практ.	6
ВСЬОГО:			58

1. Теоретична підготовка

На початку занять в першому семестрі надається історія розвитку тенісу та сучасний стан гри в світі та на Україні. Наводяться головні тенісні змагання, та змагання Великого Шолома, провідні гравці світу та України, АТР, WTA, ФТУ.

Пояснюються існуючі типи ракеток, різновиди тенісних струн та їх застосування для різних типів ударів та гравців. Даються головні положення з кодексу тенісиста (тенісний етикет), та ведення рахунку та правил гри. Надаються положення техніка безпеки та профілактики травматизму в тенісі. На заняттях пояснюються різні обертання м'яча для різних типів ударів.

Теоретичні відомості стосовно технічних дій та фізичних вправ надаються у процесі занять та вивчення нового матеріалу.

2. Фізична підготовка

Засобами загальної фізичної підготовки є загально розвиваючі вправи з предметами і без них, у русі та на місці, заняття на тренажерах, а також заняття іншими видами спорту – гімнастикою, легкою атлетикою, рухливими іграми та естафетами, плаванням тощо, в залежності від умов та місцевості.

Основними факторами навчально-тренувального процесу здобувачів вищої освіти є швидкість, надійність і якість виконання рухових дій у сполученні з цільовою точністю виконання ударів.

Висока складність змагальної діяльності тенісиста пред'являє підвищені вимоги до усіх сторін підготовленості. Тенісист, діючи в умовах жорсткого єдиноборства, знаходячись в нестандартних ситуаціях, в стані оцінки динамічного розвитку таких ситуацій при постійному дефіциті часу, повинен оперативно і ефективно вирішувати виникаючі складні технічні і тактичні завдання, які реалізуються в основному за допомогою моторної діяльності спортсмена.

У секції з тенісу вирішуються завдання виховання фізичних якостей. В заняттях є обов'язковим підведення підсумків.

При розвитку фізичних якостей робиться акцент на ті ж якості, що і в попередні роки, але додається акцент на розвиток аеробної (загальної)

витривалості.

У зв'язку з цим важливим фактором є чітка послідовність постановки завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням, рівня фізичної та функціональної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Фізична підготовка включає вправи для розвитку м'язів плечового пояса і основних м'язів тулуба, швидкості пересування і гнучкості. Застосовуються вправи з набивним м'ячем, штангою і гантелями. Комплекс спеціального впливу складається з вправ, які виконуються легко і вільно, з повною амплітудою. Він включає розвиток м'язів тулуба: обертальні рухи руками синхронно і асинхронно, в ліктьовому і кистьовому суглобах.

2.1. Розвиток швидкості і швидкісної реакції.

Швидкість визначається, як здатність здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

Вона не може бути відокремлена від паралельного розвитку інших необхідних фізичних якостей, які пред'являють особливі вимоги при грі в теніс. Максимальна швидкість руху в значній мірі залежить від сили м'язів і витривалості. Вона залежить також від ступеня рухливості в суглобах (гнучкості) і здатності м'язів швидко переходити з напруженого в розслаблений стан. Прояв в цілому швидкості при грі в теніс можна виразити в такій формі:

- миттєва реакція на рухомий м'яч;
- швидке осмислення задуму супротивника і прийняття відповідного ситуаційного рішення при значному дефіциті часу;
- вміння швидко прийняти правильне вихідне положення, яке дозволить виконати стартове прискорення до місця приземлення м'яча в поєднанні з правильним прийомом м'яча;
- відповідна дія, що ставить противника в скрутну ігрову ситуацію.

Вправи для розвитку швидкості і швидкісної реакції в тенісі:

1. Швидке перекидання м'яча з однієї руки в іншу з одночасним переміщенням вліво-вправо.

2. Кидки м'яча на підлогу з однієї руки в іншу з одночасним переміщенням вліво-вправо.

3. Опустити м'яч з піднятої вгору руки і спіймати його після відскоку, якомога ближче до підлоги.

4. Опустити м'яч з піднятої вгору руки і спіймати, не давши м'ячу торкнутися підлоги.

5. Низьке і часте ведення м'яча (дриблінг).

6. Підкинути м'яч зліва із-за спини і спіймати справа.

7. Підкинути м'яч до гори над собою, повернутися на 360° і спіймати його.

8. Кидки м'яча у стіну, постійно зі зміною відстані, сили та швидкості кидка та з обертанням на 360°.

9. Кидки та лов двох м'ячів зверху, один за одним.
10. Кидки двох м'ячів один за одним на різну висоту.
11. Кидки двох м'ячів у стінку один за одним з перекладанням їх з одної руки в іншу.
12. Одночасно кидання в парі двох м'ячів один до одного.
13. а) Швидка передача одного м'яча партнеру, який рухається вперед-назад.
- б) Швидка передача двох м'ячів один за іншим при переміщенні партнера вправо-вліво.
- в) Виконати двома м'ячами непередбачені передачі (в протихід, в гравця, декілька разів в один і той самий кут, з оманним поглядом та рухом).
14. Передача двох (трьох) м'ячів ударом об підлогу.
15. Гравець, який стоїть з заду, кидає м'яч в різні мішені на стіні, попереду стоячий ловить м'яч, що відскочив.

2.2. Розвиток швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силові здібності забезпечують максимальну потужність при виконанні всіх рухових дій при більшій, але не граничній напрузі м'язів з неграничною швидкістю. Швидкісно-силові здібності або швидка сила складається з трьох основних складових: вибухової сили, стартової сили і сили прискорення.

Особливість силових підготовки, з метою розвитку швидкісно-силових здібностей, полягає в тому, що використовуються вправи з малою і середньою вагою з великою швидкістю і амплітудою. Рекомендується застосовувати обтяження в межах 15-25% від максимальної ваги. Використовуючи вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток сили, необхідно концентруватися на швидкості їх виконання, погоджуючи розвиток цих двох фізичних якостей.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовують вправи, дотримуючись таких умов:

- виконання вправи з неграничною силою і неграничною швидкістю;
- освоєння техніки виконання вправи повинне бути оптимальним, доведеним до автоматизму, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості виконання запропонованої вправи;
- під час відпрацювання вправ швидкісно-силового спрямування не повинно відбуватися зниження швидкості виконання вправ;
- відпочинок між вправами повинен бути достатній, інакше вправи будуть розвивати швидкісну витривалість.

Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність припинити тренування і про те, що в даному випадку вже починається робота над розвитком витривалості.

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей в тенісі:

1. Швидкий біг під ухил (до 15°) від 30 до 100 м.
2. Стрибки через скакалку.
3. Стрибки на носках з просуванням вперед.

4. Стрибки в напівприсіді і в повному присіді з просування вперед.
5. Стрибки з підтягуванням стегон до грудей.
6. Стрибки на правій і лівій нозі з просуванням вперед і назад спиною вперед.
7. Стрибки на бігу з діставання предмета, якій високо висить (підвісного м'яча).
8. Стрибки на бігу з поворотом в повітрі.
9. Стрибки з розбігу в довжину і висоту.
10. Стрибки з глибокого присідання.
11. Стрибки з поворотами на 180 і на 360 °.
12. Стрибки з гантелями, з набивним м'ячем у руках.
13. Стрибки вперед-назад, вправо-вліво, ноги разом та ноги нарізно, схресно.
14. Стрибки з високим підніманням стегна.
15. Стрибки на прямих ногах з просуванням вперед.
16. Стрибки з підтягуванням п'ят до сидниць.
17. Стрибки приставними кроками та галопом правим і лівим боком.

2.3. Розвиток координаційних здібностей на заняттях з тенісу.

Координаційні здібності полягають в узгоджених діях при жорстких умовах які змінюються. Координаційні здатності пов'язані з можливостями управління рухами в просторі та часі і включають: просторове орієнтування, точність відтворення руху по просторовим, силовим і часовим параметрам; статичну і динамічну рівновагу. Координація рухового апарату здійснюється за допомогою сенсорної системи, яка використовує прямі і зворотні зв'язки ЦНС і інших систем організму людини. Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від моторної або рухової пам'яті - властивості ЦНС запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у разі потреби. Специфіка координаційних здібностей при заняттях з тенісу включає наступні елементи, які проявляються в грі в активній взаємодії:

- ✓ регуляція динамічних і просторово-часових характеристик рухів;
- ✓ збереження рівноваги;
- ✓ почуття ритму;
- ✓ вміння визначати положення в просторі (просторова орієнтація у залі біля столу, під час гри);
- ✓ довільне розслаблення м'язів.

Узгодженість рівноваги, швидкості і почуття часу з сигналами, які надходять із різних органів почуттів, відповідає за координаційні здібності. Для розвитку вищеназаних узгоджень необхідно представлені навички доводити до автоматизму. При розвитку координаційних здібностей можна дотримуватися спеціальних методичних прийомів, що сприяють, в головному, адаптації до постійно змінюваних умов зовнішнього середовища.

**Прийоми, що сприяють підвищенню рівня
розвитку координаційних здібностей**

Прийом	Приклад
1	2
Незвичайні вихідні положення для виконання вправ.	Подача м'яча з рухової опори.
«Дзеркальне» виконання вправи.	Гра правою, лівою рукою в залежності від провідної руки.
Зміна швидкості і темпу руху.	Гра в прискореному темпі.
Зміни просторових кордонів, в межах яких виконуються вправи.	Гра зі зменшеного ігрового поля для одиночної та парної гри (скорочення довжини).
Зміна способу виконання вправи.	Виконання переміщень біля сітки тільки заданим способом (приставними кроками, стрибками).
Ускладнення вправ шляхом додавання рухів.	Виконувати удар під час гри з подальшим виконанням завдання (поворотом навколо себе, з подальшим присіданням, вистрибуванням).
Комбінування вправ.	Застосування нових прийомів техніки в сполученні з раніше вивченими прийомами.
Зміна протидій гравців.	Застосування тактичних комбінацій в грі.
Зміна умов виконання вправ.	Використання, при вправі, послідовно декількох ракеток різної ваги.

Вправи для розвитку координаційних здібностей в тенісі:

1. Переміщення в 3 м. зоні 2*3 м.
2. Удари і подачі на точність (10 разів). Удари по мішенях.
3. Дзеркальний повернення подачі (10 разів).
4. Підбивання м'яча над собою зі зміною висоти відскоку (серія в 30 с.).
5. Удари у тренувальній стінки (30 с., 60 с.).
6. Удари в парах підрізкою по діагоналях (30 с.).
7. Удари плоскі. Вправа "трикутник" (серія 30 с.).
8. Прискорення з поворотами за сигналом.
9. Прискорення з зупинками і виконанням заздалегідь заданої вправи за сигналом.
10. Прискорення зі зміною напрямку руху за сигналом або жестом викладача.
11. Старту з різних положень по сигналу викладача.
11. Старту по сигналу викладача після виконання визначених вправ.
12. Прийом м'яча з вихідного положення, стоячи спиною до партнера, з розворотом за сигналом викладача.
13. Передача м'яча, стоячи спиною до партнера, з розворотом.
14. Прийом м'яча після виконання заздалегідь заданої вправи.

2.4. Розвиток витривалості на заняттях з тенісу.

Під витривалістю в теорії і методиці фізичної культури розуміють здатність до тривалого виконання діяльності без зниження ефективності роботи. За прояв витривалості відповідають в основному серцево-судинна і дихальна системи, а також при заняттях тенісом необхідна швидкісна витривалість, яка дозволяє підтримувати високу швидкість протягом гри. Витривалість проявляється в двох основних формах:

- тривалість роботи на визначеному рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення;
- швидкість зниження працездатності при настанні стомлення.

Одне з найбільш ефективних і доступних засобів виховання загальної витривалості є біг на тривалі дистанції в помірному темпі. Основою контролю аеробного навантаження є вимір пульсу, який повинен бути в межах 120-140 ударів в хвилину.

Для розвитку витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на кілька груп (безперервні і інтервальні, а також контрольні або змагальні):

- *Рівномірний безперервний метод.* Цим методом розвивають аеробні здатності в різних видах спорту, в яких виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої і помірної потужності (тривалістю від 15-30 хв., ЧСС – 130 – 160 ударів в хвилину).

- *Змінний безперервний метод.* Полягає в безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод називається «метод гри швидкостей», або «Фартлек». Рухи можуть бути бігові, силові, технічні та інші, а також їх чергування. Метод призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості.

- *Інтервальний метод* (різновид повторного методу) - дозоване повторне виконання вправ щодо невеликої інтенсивності і тривалості із жорстко визначеним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служить зазвичай ходьба або повільний біг. Такі навантаження роблять переважно аеробно-анаеробний вплив на організм і ефективні для розвитку спеціальної витривалості.

- *Метод колового тренування.* Проводиться за типом безперервного або інтервального тренування на різні групи м'язів. До кола включається від 5 до 12 вправ (станцій).

- *Змагальний метод* передбачає виконання вправ в формі змагань.

- *Ігровий метод* передбачає розвиток витривалості в процесі спортивних і розважальних ігор.

Вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості:

1. Кросовий біг на 300-400 м. по 1-2 рази, біг на 100-200 м. по 3-4 рази, біг у перемінному темпі на 1200-1500 м., подолання дистанції до 5 км. з перемінною інтенсивністю та кількома прискореннями по 400 – 500 м.
2. Вправи зі скалкою.
3. Спортивна ходьба.

4. Тренування на корті.

6. Плавання.

7. Повторення прискорень 20-30 м. по 5-6 серій з відпочинком протягом 1-2 хв. у вигляді ходьби.

8. Повторення прискорень з «ходу» 30 м. по 3-5 серій, з 20-30 м розбігу з відпочинком протягом 2-3 хв. у вигляді ходьби.

9. Повторення прискорень 50-60 м. по 5-6 серій з відпочинком впродовж 4-5 хв. у вигляді ходьби.

10. Пересування на лижах з рівномірною швидкістю до 10 км., повторне подолання на лижах на швидкості відрізків по 500 м. – 2-3 рази, подолання на лижах дистанції до 6 км. з перемінною інтенсивністю та кількома прискореннями.

2.5. Розвиток силових здібностей на заняттях з тенісу. Велика увага в процесі силовій підготовки в тенісі потрібно приділити зміцненню м'язів спини і черевного преса. Наростити і посилити м'язи поперекової області в тенісі необхідно для захисту від розтягувань і пошкоджень спинних хребців при різких нахилах і прогинах під час гри на корті, в області п'ятого хребця - від нахилів з обтяженнями при силових тренуваннях.

При розвитку силових здібностей користуються вправами з підвищеним опором - силовими вправами. В залежності від природи опору вони поділяються на три групи:

- вправи із зовнішнім опором (вправи з вагами, вправи з партнером);
- вправи з опором пружних предметів (гумових амортизаторів, різних еспандерів і т. п., вправи в подоланні опору зовнішнього середовища - біг в гору, по піску і т. п.);
- вправи з подоланням ваги власного тіла;
- ізометричні вправи.

Підбираючи вправи з зовнішнім опором і правильно дозуючи навантаження, можна розвинути абсолютно всі м'язові групи і м'язи. Найбільший ефект, в розвитку здібностей м'язів проявляти силу, можна досягти при двох режимах- долаючому та уступаючому навантаженню. Вправи з подоланням ваги власного тіла: гімнастичні силові, легкоатлетичні стрибкові, в подоланні перешкод, ударно-стрибкові (стрибки з висоти 25-75 см. і більше з миттєвим наступним вистрибуванням вгору) і ін.

Ізометричні вправи як ніякі інші сприяють одночасно напрузі якомога більшої кількості рухових одиниць працюючих м'язів. Зазвичай при затримці дихання, вони привчають організм до роботи в анаеробних умовах. Заняття з використанням ізометричних вправ потребує мало часу. Устаткування для їх проведення дуже просте.

Методи і методика розвитку силових здібностей. При виконанні різних вправ з обтяженнями завжди потрібно виконувати мінімум дві вимоги:

- перед силовим навантаженням провести розминку, особливо м'язів спини і черевного преса;
- після силових тренувань, особливо з обтяженнями, необхідно

виконувати вправи на розслаблення, виси на перекладині, гімнастичній стінці і т. п.

Метод повторних неграничних зусиль. Передбачає багатократне подолання неграничного зовнішнього опору до значного стомлення або «до відмови».

Методичні вказівки при виконанні вправ при використанні методу повторних ненасичених зусиль зводяться до наступних рекомендацій:

- в кожному підході вправа виконується без пауз відпочинку;
- величина зовнішніх опорів зазвичай знаходиться в межах 40-80% від індивідуально-максимального в даній вправі;
- в одному підході може бути від 4 до 15-20 і більше повторень вправ;
- за одне заняття виконується 2-6 серії, в серії - 2-4 підходи;
- відпочинок між підходами - 2-8 хв., між серіями - 3-5 хв.;
- швидкість рухів невисока.

Для розвитку сили використовуються ще інші методи.

Вправи для розвитку силових здібностей:

1. Віджимання, віджимання з оплеском, віджимання з відштовхуванням від підлоги руками.
2. Вправи на прес, вправи на прес з обтяженнями (з гантелями).
3. Вправи з обтяженнями: підйом гантелей, згинання рук з гантелями.
4. Вистрибування з обтяженнями (з гантелями).
5. Стрибки в глибину на гірку матів або килимків з подальшим вистрибуванням вгору, з діставання підвішеного предмета.
6. Вправи на тренажерах.
7. Кидки різної маси різними засобами (із-за голови, від грудей, знизу, правою і лівою рукою знизу, від плеча і т. д.).
8. Присідання на одній нозі з опорою (та без), руки на планку гімнастичної стінки.
9. Стійка в упорі лежачи з утримуванням ваги власного тіла впродовж 1-3 хв.

3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГРИ В ТЕНІСІ

Існують два основних методи навчання техніці у тенісі: глобальний (викладач демонструє і навчає без розбивки на елементи) і аналітичний (технічний прийом розчленується, що полегшує процес вивчення). Обидві методики використовуються на практиці в залежності від складності технічної дії.

Відео технічної підготовки надано на сайті:

<https://elearn.knukim.edu.ua/mod/page/view.php?id=50548>

Політика факультативних занять з тенісу

Вимоги та правила поведінки на заняттях:

- до занять допускаються здобувачі вищої освіти у спортивному одязі та взутті;
- практичні заняття зараховуються здобувачам вищої освіти за умови систематичного відвідування спортивної секції «теніс» в очному чи

дистанційному форматі. До зарахування береться 1 відвідування кожного навчального тижня з понеділка по п'ятницю (згідно розкладу занять) включно;

- пропуски занять за хворобою здобувачі вищої освіти повинні підтвердити медичними довідками (бали не знімаються);

- не допускаються до складання контрольних нормативів здобувачі вищої освіти, які загалом відвідали спортивну секцію з тенісу у кількості менше 6-ти разів у I семестрі та 8-ми - у II семестрі;

- на виконання кожного контрольного нормативу дається три спроби, кращий результат зараховується;

- при дистанційній формі навчання звіти виконання контрольних нормативів не перескладаються;

- складати контрольні нормативи не обов'язково;

- надсилати контрольні нормативи потрібно згідно встановлених вимог і термінів;

- при очній формі навчання здобувачі вищої освіти складають контрольні нормативи у присутності викладача у спортивній (тренажерній) залі.

Форми поточного контролю:

- відвідування занять;
- здача практичних нормативів;
- складання комплексу вправ ранкової або виробничої гімнастики;
- виконання спеціальних вправ, відповідних до спеціалізації обраного виду спорту;
- додаткові заохочувальні бали.

Умови атестації здобувача вищої освіти КНУКіМ за спортивну діяльність:

- відсутність заборгованостей з практичних занять;
- зарахування практичних контрольних нормативів;
- позитивні рейтингові бали за активну участь у змаганнях протягом семестру.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Підсумкова оцінка

За результатами кожного семестрового контролю здобувач вищої освіти отримує підсумкову оцінку за 100-бальною системою, яка розраховується як сума оцінок за відвідування практичних занять та виконання контрольних нормативів з виду спорту, оцінки за заохочувальні бали за такою **системою оцінювання**:

**Бальна система оцінювання спортивної діяльності здобувача вищої освіти
за навчальні семестри (Курс I, семестр 1; Курс II, семестр 3)**

№ з/п	Назва виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)
			семестр 1, 3
1.	Практичні заняття: відвідування:	до 5	5 x 12 = 60
2.	здача контрольних нормативів:	до 5	5 x 4 = 20
<i>Всього</i>			80
3.	Заохочувальні бали: участь у змаганнях різного рівня:	до 20	20
Підсумкова оцінка		60 + 20 + 20 = 100 балів	

**Бальна система оцінювання спортивної діяльності здобувача вищої освіти
за навчальні семестри (Курс I, семестр 2; Курс II, семестр 4)**

№ з/п	Назва виду роботи, способи набуття знань	Бали за 1 заняття	Бали за всі заняття (максимальні)
			семестр 2, 4
1.	Практичні заняття: відвідування:	до 4	4 x 17 = 68
2.	Здача контрольних нормативів:	до 3	3 x 4 = 12
<i>Всього</i>			80
3.	Заохочувальні бали: - участь у змаганнях різного рівня:	до 20	20
Підсумкова оцінка		68 + 12 + 20 = 100 балів	

Додаткові заохочувальні бали

№ з/п	Назва виду роботи	Максимальний бал
1.	Участь у Спартакіадах КНУКіМ	5
2.	Участь у змаганнях на першість вузів Печерського району, м. Києва в складі збірної команди університету	10
3.	Участь в Універсіадах м. Києва з видів спорту	15
4.	Участь в Універсіадах України з видів спорту	20
5.	Участь у Чемпіонатах та Кубкових змаганнях України з видів спорту	18

Участь у спортивних змаганнях з тенісу дає можливість додатково до умов оцінювання отримати від 5 до 20 балів за умови, якщо змагання проводились протягом поточного семестру:

- призове місце (I, II, III) на змаганнях (диплом, грамота).

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ОЦІНЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (ТЕСТУВАННЯ)

Визначення рівня розвитку спеціальних рухових якостей здійснювалося за допомогою тестування під час учбово-тренувальних занять оцінювався за показниками швидкості пересування, сили, загальної і швидкісної витривалості, гнучкості, спритності, стрибучості і швидкісно-силових якостей.

Визначення силових здібностей тенісистів проводилося:

- за допомогою станового динамометра,
- підтягування на перекладині,
- піднімання тулуба „в сід”,
- згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі.

Визначається кількість виконань зазначеної вправи з однієї спроби.

Спритність оцінюється за показниками човникового бігу 4х9 м. Вираховується час подолання дистанції. Тест виконується тричі. Фіксується кращий результат з трьох спроб.

Стрибок в довжину з місця виконується з початкового положення стоячи перед лінією старту, вузька стійка ноги нарізно. Одночасно з відведенням рук назад згинаються ноги в колінних суглобах, а потім активним винесенням рук вперед і розгинанням ніг в колінних суглобах, виконується стрибок вперед вгору. Випробовуванням надається три спроби, з яких записувався кращий результат.

Підбивання відкритою та закритою ракеткою тенісного м'яча, оцінювалось кількість виконань до втрати м'яча (з 3-х спроб).

Гра у стінку відкритою та закритою ракеткою на відстані 6 м, оцінювалось кількість виконань до втрати м'яча (з 3-х спроб).

Перебивання тенісного м'яча в ліву і праву протилежну половину корта відкритою (зправа) та закритою (зліва) ракеткою, оцінювалась кількість попадань (з 3-х спроб).

Контрольні нормативи перший курс 1 семестр

№ з/п	Назва тесту	Юнаки				Дівчата			
		оцінка				оцінка			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1. Спеціальна фізична підготовка:									
1	1) Піднімання тулуба „в сід” (прес, кіл. разів за 1хв.).	46	45-40	39-34	33-28	40	39-35	34-30	29-25
2	2) Стрибок у довжину з місця (см.).	230	220	215	200	190	185	170	160
3	3) Підтягування (кіл.разів). Віджимання (кіл.разів).	10	9-8	6-7	5-4	22	19	16	12
4	4) „Човниковий біг”(4х9 м) в с.	9,1	9,7	10,1	10,4	10,4	10,9	11,3	11,7
5	5) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	13	11	9	6	20	18	16	9
2.Спеціальна технічна підготовка									
1	1)Підбивання відкритою ракеткою тенісного м'яча (к-ть разів).	30	25	20	15	25	20	15	10

2	2) Підбивання закритою ракеткою тенісного м'яча (к-ть разів).	30	25	20	15	25	20	15	10
3	3) Гра у стінку відкритою ракеткою зправа на відстані 6 м. (к-ть разів).	20	15	10	5	20	15	10	5
4	4) Гра у стінку закритою ракеткою зліва на відстані 6 м. (к-ть разів).	20	15	10	5	20	15	10	5
5	5) Удари з льоту (кількість ударів).	10	8	6	4	15	10	7	2

Контрольні нормативи перший курс 2-й семестр

№ з/п	Назва тесту	Юнаки				Дівчата			
		оцінка				оцінка			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Спеціальна фізична підготовка:									
1	1) Піднімання тулуба „в сід” (прес, кіл. разів за 1хв.).	47	46-41	40-35	34-29	41	40-36	35-31	30-26
2	2) Стрибок у довжину з місця (см.).	231	221	216	201	191	186	171	161
3	3) Підтягування (кіл.разів). Віджимання (кіл.разів).	11	10-9	8-7	6-5	21	20	17	13
4	4) „Човниковий біг” (4х9 м) в с.	9,0	9,6	10,0	10,3	10,3	10,8	11,4	11,8
5	5) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	14	12	10	7	21	19	17	10
2. Спеціальна технічна підготовка									
1	1) Кручена подача з 20 подач	10	9	8	3	10	9	8	3
2	2) Плоска подача з 20 подач	10	9	8	2	9	8	7	2
3	3) „Смеш” з 20 ударів	10	9	8	3	10	8	7	3
4	4) Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину корта з відскоку відкритою ракеткою (к-ть попадань).	20	15	10	5	20	15	10	5
5	5) Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину корта з відскоку відкритою ракеткою (кількість попадань).	20	15	10	5	20	15	10	5

Контрольні нормативи другий курс 3-й семестр

№ з/п	Назва тесту	Юнаки				Дівчата			
		Оцінка				Оцінка			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1.Спеціальна фізична підготовка:									
1	1) Піднімання тулуба „в сід” (прес, кіл. разів за 1хв.).	47	46-41	40-35	34-29	41	40-36	35-31	30-26
2	2) Стрибок у довжину з місця (см.).	231	221	216	201	191	186	171	161

3	3) Підтягування (кіл.разів). Віджимання (кіл.разів).	11	10-9	7-8	6-5	23	20	117	13
4	4) „Човниковий біг”(4х9 м) в с.	9,00	9,6	10,00	10,5	10,5	11,00	11,4	11,8
5	5) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).	13,5	11,5	9,5	6,5	20,5	18,5	16,5	9,5
2.Спеціальна технічна підготовка									
1	1) Кручена подача з 20 подач.	12	11	10	5	11	10	9	6
2	2) Плоска подача з 20 подач.	11	9	8	4	10	9	8	4
3	3) „Смеш” з 20 ударів.	11	10	9	3	11	9	8	3
4	4) Щільний обмін ударами із задньої лінії (кількість ударів).	15	10	5	3	15	10	5	3
5	5) Удари з льоту (кількість ударів).	20	15	10	3	15	10	7	3

Контрольні нормативи другий курс 4-й семестр

№ з/п	Назва тесту	Юнаки				Дівчата			
		Оцінка				Оцінка			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1.Спеціальна фізична підготовка:									
1	1) Піднімання тулуба „в сід” (прес, кіл. разів за 1хв.).	48	47-42	41-36	35-30	42	42-37	36-32	31-27
2	2) Стрибок у довжину з місця (см.).	232	222	217	202	192	187	172	162
3	3) Підтягування (кіл.разів). Віджимання (кіл.разів).	12	11-10	8-9	7-6	24	21	18	14
4	4) „Човниковий біг” – (4х9 м) в с.	8,9	9,5	10,00	10,2	10,5	10,9	11,2	11,5
5	5) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).	13,7	11,7	9,6	6,8	21	19,5	17,5	10,5
2.Спеціальна технічна підготовка									
1	1) Кручена подача з 20 подач.	13	12	11	7	12	11	10	7
2	2) Плоска подача з 20 подач.	12	10	9	5	11	10	9	5
3	3) „Смеш” з 12 ударів.	12	11	10	4	12	10	9	4
4	4) Перебивання тенісного м’яча на протилежну половину корту з відскоку закритою ракеткою (к-ть попадань).	20	15	10	5	20	15	10	5
5	5) Щільний обмін ударами із задньої лінії (кількість ударів).	16	11	6	4	16	11	6	4

ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ТЕНІСУ

Тест 1 на формування положення готовності

Завдання	Тест	Кіль- кість	Методика оцінювання.
Формування вихідного положення «готовності»	Вихідне положення	3	Оцінюється: положення спини – рівна, пружна, плечі – паралельні сітці; позиція ніг – коліна зігнути, вага тіла розподіляється на передню частину стопи.
	Ударне положення	3	Оцінюється збереження рівноваги під час перенесення ваги тіла з ноги, яка стоїть позаду, на ногу, яка стоїть попереду

Тест 2 на формування ударної дії

Завдання	Тест	Кількість	Методика оцінювання
Формування ударної дії	Удари з відскоку з ударної стійки	3	Оцінюється рух тіла в контактній зоні: 1) точка удару винесена вперед; 2) перенесення центру мас з різнойменної на однойменну ногу; 3) кількість (разів) безпомилкових ударів через сітку з відстані 2–3 м в грі з викладачем.

Тест 3 набивання і перебивання м'яча

№ з/п	Показники
1	Підбивання відкритою ракеткою тенісного м'яча, к-ть разів
2	Підбивання закритою ракеткою тенісного м'яча, к-ть разів
3	Гра у стінку відкритою ракеткою на відстані 6 м, к-ть разів
4	Гра у стінку закритою ракеткою на відстані 6 м, к-ть разів
5	Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину корта з відскоку відкритою ракеткою, к-ть попадань з 3 спроб
6	Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину корта з відскоку відкритою ракеткою, к-ть попадань з 3 спроб
7	Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину корту з відскоку закритою ракеткою, к-ть попадань з 3 спроб
8	Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину корту з відскоку закритою ракеткою, к-ть попадань з 3 спроб
9	Індекс точності ударів

Рекомендовані джерела інформації

1. Основна література

1. Борисова О. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса). Київ : Олімпійська література, 2011. 312 с.
2. Ібраїмова М. Теніс. Учбова програма. Київ : Експрес, 2012. 158 с.
3. Ібраїмова М., Ханюкова О., Поліщук Л. Сучасна школа тенісу: Початкова підготовка. Навчальний посібник. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
4. Имас Е., Борисова О. Профессиональный теннис (проблемы и перспективы развития). Київ : Олимпийская литература, 2017. 288 с.
5. Канарюков Н., Музыка С. Уимблдон начинается здесь. Київ : Новый друк, 2016. 184 с.
6. Супруненко М.В., Архіпов О.А. *Методика навчання основним ударам теніса на початковому етапі на основі їх біомеханічного аналізу* : вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка, Випуск №69, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2009. С. 34-40.
7. Супруненко М.В. *Особливості діяльності тренера з тенісу на початковому етапі навчання*: вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка Випуск 81, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2010. С. 447-

451.

8. Супруненко М.В. *Розвиток вестибулярної стійкості і стрибкової спритності у юних тенісистів* : науковий часопис серія 15. Випуск 11, Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. С. 361-365.

9. Супруненко М.В. *Формування перспективних рухових навичок базових елементів тенісу у відповідності с сучасним станом гри*: вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка, Випуск 102, том 2, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012. С. 267-270.

10. Супруненко М.В. *Теоретико-методичні основи спортивного тренування в тенісі*: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції „Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України)”. Харків: ХДАФК, 2016. С. 109-113.

11. Супруненко М.В. *Інновації у викладанні спортивних ігор з м'ячем і ракеткою для студентів*: науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова Серія 15, випуск 12(94) 17. Київ, 2017. С. 109-112.

12. Супруненко М.В. Теніс. Навчально-методичний комплекс дисципліни для студентів першого та другого року навчання : навчально-методичне вид. Київ : КНУКіМ, Інвентарний номер K0359, 2017. 69 с.

13. Супруненко М.В., Коломейцева О.М. *Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю*: науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова Серія 15, випуск 6(114) 19. Київ, 2019. С. 99-104.

Допоміжна література

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т4. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.

2. Супруненко М.В. *Біокінематичний аналіз ударних взаємодій в тенісі*: НМЖ „Теорія і Практика Фізичного виховання” Донецького національного університету №2, 2009. С. 246-255.

3. Супруненко М.В. *Дослідження техніко-тактичних дій тенісистів у змаганнях*: „Науковий часопис” серія 15, Випуск 5. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова 2010. С. 86-89.

4. Супруненко М.В. *Біомеханічний аналіз фази ударної дії тенісистів*: „Науковий часопис” серія 15, Випуск 6. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова 2010. С. 290-295.

5. Супруненко М.В. *Концепція ранньої технічної підготовки дітей у тенісі*: матеріали міжнародного научно-практичного симпозиума „Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи”. Одеса, 2010. С. 319-325.

6. Супруненко М.В., Архіпов О.А. *Визначення біомеханічних характеристик енергетики ударних взаємодій у тенісі аналітичним методом*: матеріали міжнародного научно-практичного симпозиума „Современная стратегия и инновационные технологии физического

совершенствования студенческой молодежи”. Одеса, 2010. С. 311-315.

7. Супруненко М.В. *Теніс серед студентської молоді*: вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, Випуск 118, Том 3, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2014. С. 258-260.

8. Suprunenko M.V. Flat shots analysis of tennis players, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.19 (3), Art 223, September 2019, p. 1544 – 1549, Scopus

9. Suprunenko M.V., Biomechanical substantiation of motor and punch action formation in tennis by taking into account the formation of promising skills and abilities, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.21 (1), January 2021, p. 367-373, Scopus

Розробник
програми з тенісу

Максим СУПРУНЕНКО

Зав. навч. лаб.
спортивного клубу

Наталія БАТЄЄВА

Програму з тенісу затверджено на засіданні спортивного клубу
від 09 вересня 2025 року протокол №1