План-конспект
учебно-тренировочного занятия по теннису
для группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Тренер-преподаватель: Беседников Владимир Владимирович

Задачи:
1. Развитие чувства владения мячом.
2. Обучение технике кручёного удара мяча справа и слева.
3. Укрепление здоровья и развитие общих физических способностей.
4. Развитие координационных способностей.

Инвентарь: теннисные ракетки, мячи в корзинах, скакалки, тренажёр «верёвочная лестница», тренажёр-мишень «обруч с сеткой на подставке», тренажер «мяч на спице».
Место проведения: теннисный корт.
Длительность занятия: 90 минут.

Части занятия	Содержание учебного материала	Продолжи-тельность (дозировка)	Организационно-методические указания
1 Вводная часть	Построение Сообщение задач занятия	2 мин	Дисциплина
2 Основная часть	**1. Общая физическая подготовка (ОФП)** В том числе: 1.1 Медленный бег 1.2 ОРУ 1. И. п. – широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая– сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение. 2. И. п. – присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге. 3. И. п. – то же, что в упражнении 2. Несколько раз	**28 минут** 3 мин 12 мин 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз	 Медленный бег Спина прямая туловище вертикально

	сменить исходное положение с одной ноги на другую. 4. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. 5. И. п. – встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками. 6. И. п. – встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад. 7. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тепа на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево. 8. И. п. – сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать. 1.3 Прыжки на скакалке 1.4 Подвижные игры («Охотник и утки», «Догонялки») 1.5 Растяжки **2. Специальная физическая подготовка (СФП)** В том числе: 2.1 Набивание мяча об пол и на ракетке	3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 3 мин 5 мин 5 мин **15 мин** 3 мин 4 мин	Плечи стараться держать неподвижно

	2.2 Перекидывание мяча через сетку в парах 2.3 Метание мяча в цель (с использованием тренажёра «Обруч с сеткой на подставке») 2.4 Семенящий бег (вдоль линий корта и с использованием тренажёра «верёвочная лестница») Примечание: для чередования выполнения упражнений 2.2, 2.3 и 2.4 группа делится на три части. **3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)** В том числе: 3.1 Имитация работы ног (с использованием 2 мячей) 3.2 Имитация ударов справа и слева (с использованием тренажёра «мяч на спице») 3.3 Обучение удару по отскочившему вертикально мячу (в парах) 3.4 Упражнение №1 (описание см. в Приложении 1) 3.5 Игра через сетку в парах 3.6 Игра на стенке Примечание: для чередования выполнения упражнений 3.4, 3.5 и 3.6 группа делится на три части.	4 мин 4 мин **42 мин** 5 мин 5 мин 5 мин 9 мин 9 мин 9 мин	Выполнять как можно быстрее Контроль за тремя опорными точками: 1) точка начала замаха не выше уровня пояса 2) точка удара по мячу впереди себя 3) точка окончания удара впереди (должна выполняться проводка)
3 Заключи-тельная часть	Уборка корта Построение Подведение итогов	3 мин	Дисциплина

План-конспект
учебно-тренировочного занятия по теннису
для учебно-тренировочной группы второго года обучения (УТГ-2)

Тренер-преподаватель: Беседников Владимир Владимирович

Задачи:
1. Овладение контролем за темпом игры.
2. Совершенствование техники ранее изученных ударов, в том числе в движении, в условиях дефицита времени.
3. Развитие координационных способностей.

Инвентарь: теннисные ракетки, мячи в корзинах, скакалки, тренажёр «верёвочная лестница», плоские мишени, конусы.
Место проведения: теннисный корт.
Длительность занятия: 120 минут.

Части занятия	Содержание учебного материала	Продолжи-тельность (дозировка)	Организационно-методические указания
1 Вводная часть	Построение Сообщение задач занятия	2 мин	Дисциплина
2 Основная часть	**1. Общая физическая подготовка (ОФП)** В том числе: 1.1 Медленный бег 1.2 ОРУ 1. И. п. – широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая– сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение. 2. И. п. – присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге. 3. И. п. – то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую.	**35 минут** 3 мин 12 мин 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз	Медленный бег Спина прямая туловище вертикально

	4. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую.	3-5 раз	Плечи стараться держать неподвижно
	5. И. п. – встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.	3-5 раз	
	6. И. п. – встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.	3-5 раз	
	7. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тепа на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.	3-5 раз	
	8. И. п. – сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.	3-5 раз	
	1.3 Прыжки на скакалке	5 мин	
	1.4 Эстафета (описание см. в Приложении1)	7 мин	
	1.5 Растяжки	8 мин	
	2. Специальная физическая подготовка (СФП)	**20 мин**	
	В том числе:		Выполнять как можно быстрее
	2.1 Семенящий бег (вдоль линий корта и с использованием тренажёра «верёвочная лестница»)	5 мин	Выпрыгивать как можно выше
	2.2 Прыжковые упражнения («Кенгуру», «Звёздочка»)	5 мин	
	2.3 Упражнение «Восьмёрка» (описание см. в Приложении 1)	5 мин	
	2.4 Имитация ударов с резиной	5 мин	

	3. Тактико-техническая подготовка (ТТП) В том числе: 3.1 Упражнение 2 (описание см. в Приложении 1) 3.2 Совершенствование техники ударов по мячу (с использованием плоских мишеней) 3.3 Игра на счёт. 3.4 Совершенствование подачи. **4. Судейская практика** Выполняется совместно с п.п. 3.3 поочерёдно всеми игроками	**50 мин** 10 мин 15 мин 20 мин 5 мин **10 мин**	Держать мяч в игре как можно дольше Следить за техникой
3 Заключи-тельная часть	Уборка корта Построение Подведение итогов	3 мин	Дисциплина

План-конспект
учебно-тренировочного занятия по теннису
для группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Тренер-преподаватель: Беседников Владимир Владимирович

Задачи:
1. Совершенствование техники.
2. Совершенствование тактических приёмов при игре на счёт.

Инвентарь: теннисные ракетки, мячи в корзинах, скакалки, тренажёр «верёвочная лестница», резиновый бинт, плоские мишени.
Место проведения: теннисный корт.
Длительность занятия: 180 минут.

Части занятия	Содержание учебного материала	Продолжи-тельность (дозировка)	Организационно-методические указания
1 Вводная часть	Построение Сообщение задач занятия	2 мин	Дисциплина
2 Основная часть	**1. Общая физическая подготовка (ОФП)** В том числе: 1.1 Медленный бег 1.2 ОРУ 1. И. п. – широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая– сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение. 2. И. п. – присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге. 3. И. п. – то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую. 4. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую.	**43 минуты** 5 мин 15 мин 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз	Медленный бег Спина прямая туловище вертикально

	5. И. п. – встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.	3-5 раз	Плечи стараться держать неподвижно
	6. И. п. – встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.	3-5 раз	
	7. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тепа на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.	3-5 раз	
	8. И. п. – сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.	5 мин	
	1.3 Прыжки на скакалке	8 мин	
	1.4 Упражнение на пресс (наклоны туловища из положения лёжа, руки в замке за головой, ноги зафиксированы)	10 мин	
	1.5 Растяжки		
		45 мин	
	2. Специальная физическая подготовка (СФП)		
	В том числе:	5 мин	
	2.1 Семенящий бег (вдоль линий корта и с использованием тренажёра «верёвочная лестница»)	5 мин	Выполнять как можно быстрее
	2.2 Прыжковые упражнения («Кенгуру», «Звёздочка»)	10 мин	Выпрыгивать как можно выше
	2.3 Упражнение «Восьмёрка» (описание см. в Приложении 1)	10 мин	
	2.4 Упражнение «Веер» (описание см. в Приложении 1)	8 мин	

	2.5 Упражнение «Бег по линиям» (описание см. в Приложении 1) 2.6 Имитация ударов с резиной **3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)** В том числе: 3.1 Упражнение 1 (описание упражнений см. в Приложении 1). 3.2 Упражнение 2. 3.3 Упражнение 3. 3.4 Упражнение 4. 3.5 Упражнение 5. 3.6 Упражнение 6. 3.7 Упражнение 7. 3.8 Упражнение 8. 3.9 Упражнение 9. 3.10 Упражнение 10. 3.11 Упражнение 11. 3.12 Упражнение 12. 3.13 Игра на счёт.	7 мин **87 мин** 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 27 мин	Следить за техникой выполнения ударов
3 Заключи-тельная часть	Уборка корта Построение Подведение итогов	3 мин	Дисциплина

Список источников

1. Учебно-тематический план ГАУ РМ «СШОРТ Шамиля Тарпищева». — г. Саранск, 2025.
2. Рабочая программа ГАУ РМ «СШОРТ Шамиля Тарпищева». — г. Саранск, 2025.
3. Учебный план-график ГАУ РМ «СШОРТ Шамиля Тарпищева». — г. Саранск, 2025
4. Иванова Т.С. Подготовка теннисиста. — М., 1998.
5. Людвич В. Психологическая подготовка теннисистов. — Изд-во СЭНТЭ, 2004. — 71 с.
6. Морозова О.В. Специальные упражнения теннисиста // Морозова О.В., Преображенская Л.Д. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.offsport.ru/tennis/84/specialnye-uprazhnenija-tennisista.shtml. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 21.08.2016).
7. Теннис: путь к совершенству. Под ред. В.К. Клюкалова, С.Ю. Фомина. — Т.: «Познание», 2005. — 216 с.: ил.
8. Регламент Российского теннисного тура на 2024 год. — М., 2014.

Приложение 1

Описание используемых упражнений

Упражнение 1

Ученики выстраиваются в колонну за задней линией, тренер находится возле сетки с корзиной мячей. Тренер посылает мяч рукой в сторону игрока, игрок должен сделать шаг на мяч и ударить по мячу с отскока, посылая его через сетку в заранее условленном направлении. Затем игрок приставным шагом отбегает в сторону, бегом спиной вперёд возвращается за заднюю линию корта и занимает место в конце колонны.

Упражнение 2

Теннисист А играет с лёта, Б — на задней линии. Выполняет пять-шесть ударов кроссом. Б посылает свечу, А отвечает ударом над головой; Б отбивает ударом по линии и затем выполняет «треугольник». Розыгрыш продолжается до ошибки.

Упражнение 3

Игроки А и Б находятся на задней линии. А — в правом углу и выполняет «треугольник», Б двигается по задней линии, с короткого удара выходит к сетке; А выполняет свечу, Б отбивает ударом над головой; А выполняет низкий удар, Б играет с лёта; А отвечает обводящей свечой, Б отходит назад, отбивает свечу на задней линии и продолжает двигаться вдоль задней линии, выполняя «треугольник», и т. д. Теннисисты меняются местами через десять минут, играя поочередно в правый и левый угол площадки.

Упражнение 4

Тренер с мячом стоит на линии подачи и с руки подбрасывает мяч по направлениям, которые указывает второй тренер. Подбрасывать мяч может кто-то из игроков. Спортсмены поочередно выполняют удары из определенных точек, бегут на противоположную сторону площадки, собирают мячи и быстро возвращаются в исходное положение. Второй тренер следит за техникой выполнения ударов, делая замечания по ходу. Упражнение проводится в быстром темпе.

Теннисисты по заданию выполняют крученые удары, плоскорезаные, укороченные, подготовительные удары для выхода к сетке, сильные («забивающие») мячи, удары в мишени и т. д.

Упражнение 5

Оно не нуждается в дополнительных пояснениях. Игрок А подает и выполняет «треугольник», Б двигается по задней линии; с короткого удара А выходит к сетке, Б должен выполнить обводящий удар, находясь в трудной игровой ситуации.

Упражнение 6

Оно относится к разряду трудных. Дело в том, что упражнение приближено к некоторым игровым ситуациям на площадке. Теннисист, играющий с лёта, постоянно находится в движении, периоды отдыха сведены до минимума. Работа ведется над техникой и тактикой, а выполнить упражнение на «отлично» может только хорошо подготовленный физически спортсмен.

Советуем включать это упражнение в тренировки за две-три недели до соревнований.

Суть упражнения в следующем. Теннисист А играет с лёта, Б и В — на задней линии. Оба они посылают низкие удары произвольно, затем выполняют свечу — А отвечает на нее ударом над головой; Б и В снова выполняют один-два низких удара и снова свечу, А отходит от сетки и отбивает с отскока, а затем сразу же возвращается к сетке и т. д.

Упражнение 7

Игрок А подает, Б принимает; А играет только в правый угол Б и выполняет «треугольник» на задней линии. На короткий удар он отвечает плоскорезаным и выходит к сетке; два-три удара Б выполняет, играя низко над сеткой, и посылает обводящую свечу, которую А «убивает».

Упражнение 8

Игрок А подает и выполняет «треугольник», Б принимает в правом углу и передвигается вдоль задней линии, но направляет мячи только в правый угол. С короткого удара по линии А выходит к сетке, а Б должен обвести его из трудной игровой ситуации.

Упражнение 9

Игрок А подает и выходит с подачи к сетке, Б принимает мяч кроссом. Теннисисты выполняют несколько ударов кроссом. Затем Б посылает свечу, А отвечает смешем в том же направлении. Б направляет удар по линии, а дальше — «треугольник».

Упражнение 10

Теннисист А подает и выполняет «треугольник» на задней линии, играя в правый угол Б. Игрок Б произвольно меняет направление ударов и продолжает выполнять «треугольник».

Упражнение 11

Игрок А подает и выходит к сетке, Б принимает мяч ударом по линии, выполняет два-три удара с лёта, затем посылает свечу, которую А отбивает с отскока, отходя назад, и сразу же выходит к сетке; Б выполняет «треугольник» до ошибки.

Упражнение 12

Теннисисты А, Б и В на задней линии. А подает и выходит к сетке. Б и В выполняют низкие удары, а затем свечу. Игрок А, отбивая свечу, отбегает на заднюю линию, делает несколько ударов оттуда и после укороченного мяча идет к сетке. Б и В выполняют низкие удары, затем свечу, которую А старается «убить».

Упражнение «Бег по линиям»

Исходное положение — вдоль задней стенки корта. Игроки бегут до задней линии корта, затем возвращаются к стенке. Затем бегут до линии подачи и обратно. Затем — до сетки и обратно. Снова до линии подачи и обратно. В конце — до задней линии корта и обратно.

При выполнении упражнения линий, сетки и задней стенки необходимо касаться рукой. При смене направления движения делается разножка.

Упражнение «Веер»

Направлено на совершенствование перемещения по корту, также — для привыкания к новому покрытию корта. Представляет собой модифицированный вариант челночного бега.

Участник берёт 5 мячей и складывает перед собой. На корте плоскими мишенями обозначаются 5 условных точек: слева, справа, впереди, а также в двух диагональных направлениях от участника на расстоянии 2-3 метра. При старте участник берёт мяч и относит на первую условную точку, затем возвращается, берёт следующий мяч и относит на следующую точку — и так, пока не разложит все мячи. Далее участник собирает мячи на исходное место в том порядке, в котором их раскладывал. Обход точек следуют совершать по порядку справа налево или слева направо.

Одновременно выполнять данное упражнение на корте может до 4 человек, которые соревнуются на скорость между собой попарно либо покомандно.

Упражнение «Восьмёрка»

Исходное положение: игрок стоит на шаг назад о цента между конусами, установленными на расстоянии 1,5-3 метра (расстояние выбирается под рост ребёнка). Игрок забегает за правый конус, делает имитацию удара с шагом вперёд на мяч, затем возвращается в исходную позицию приставным шагом, огибая конус. Затем без остановки то же самое делает влево и продолжает упражнение. Траектория перемещения напоминает знак бесконечности (горизонтальную восьмёрку).

Упражнение «Двойной треугольник» на задней линии.

Игроки А и Б располагаются на задней линии; А, находясь в правом углу, выполняет два удара кроссом, два удара по линии и т. п.

Упражнение «Игра с перебеганием»

Направлена на совершенствование техники ударов при интенсивном перемещении по корту, а также на овладением контроля темпа игры. В игре участвуют одновременно 4 человека. Исходное размещение — по два с каждой стороны от сетки на задней линии. Первый участник вводит мяч в игру, далее каждый участник после того, как отбил мяч, перебегает на другую сторону корта. Задача — удержать мяч в игре как можно дольше.

Эстафета

Проводится с двумя командами. Старт, финиш и смена участника проводится сбоку от сетки (противоположных для разных команд). Игроки обегают корт по часовой стрелке, передавая мяч напарникам по команде, бегущим на следующем этапе. Количество игроков в командах должно быть равным. В зависимости от количества участников каждый игрок может бежать по одному или по два этапа (круга), в разбивку либо подряд