АНО «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»
ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ

Методическое пособие

Оглавление

Введение	1-3
Цели и задачи. Качественный показатель	4-5
Требования к тренерам и оценка их работы	6
Критерии оценки тренеров. Аттестация участников	7
Преимущества программы и реабилитация	8
Участники и распределение по классам	9
Программа тренировок	10
Виды упражнений. Разминка и суставная гимнастика.	11-39
Программа тренировок для 1 класса	40-41
Программа тренировок для 2 класса	42-43
Программа тренировок для 3 класса	44-61
Программа тренировок для 4 класса	62-77
Программа тренировок для 5 класса	77-90
Спортивные мероприятия	91
Дневник участника	92
Заключение	92

Введение

Данное методическое пособие предназначено для тренеров по теннису на колясках, ведущих работу с детьми и молодёжью с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Пособие содержит особенности игры в теннис на колясках, годовую программу тренировок и методику мотивации участников.

Данная программа разработана командой Автономной некоммерческой организации «Центр социальной помощи людям с ограниченными возможностями здоровья «Второе дыхание». Организация занимается активным развитием и популяризацией направления «Теннис на колясках», даёт возможность людям с ограниченными возможностями здоровья бесплатно обучаться игре в теннис на колясках, развивать свои физические возможности, социализироваться, проходить реабилитацию в игровой форме.

Организация начала свою деятельность с октября 2020 года. В период с февраля по декабрь 2021 года было открыто 20 площадок в Москве, Московской области и регионах РФ. К посещению тренировок было привлечено более 200 участников.

Деятельность АНО «Второе дыхание» включает проведение тренировок, организацию турниров, соревнований и других мероприятий.

Мы благодарим за вклад в развитие тенниса на колясках в России и за вклад в развитие АНО «Второе дыхание»:

Мурину Ольгу Витальевну

Старший тренер сборной России по теннису на колясках.

Мулдагалиева Серика Амировича

Главный тренер по теннису на колясках ФТР, заслуженный тренер России.

Мангутову Амину Азизовну

Инструктор по адаптивному спорту.

Обухова Вадима Олеговича

КМС, действующий спортсмен сборной России по теннису на колясках.

Отдельная благодарность за написание данной методической программы **Мангутовой Амине Азизовне.**

Методические материалы разработаны с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

ТОДАРНОСТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ БЛАГОДАРН
ОСТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ БЛА

Введение

СПЕЦИФИКА ИГРЫ В ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ

Теннис на колясках – разновидность тенниса, адаптированного для людей с нарушениями деятельности опорно-двигательного аппарата. Некоторые из спортсменов в обычной жизни могут передвигаться без инвалидного кресла, но, чтобы уравнять возможности, во время игры все пересаживаются на коляски.

Для игры используются специально разработанные конструкции инвалидных кресел. Коляски не складываются с целью повышения жёсткости, имеют выраженный отрицательный развал колёс для обеспечения устойчивости при резких разворотах. Изготавливаются из лёгких материалов: алюминия, титана или композитных материалов.

В теннис на колясках играют по тем же правилам, что и в обычный теннис. Основное отличие заключается в том, что удар по мячу можно наносить не только после первого, но и после второго отскока мяча о поверхность. При этом второй отскок может быть за пределами корта.

ИСТОРИЯ

Теннис на колясках был основан в 1977 году американцами Брэдом Парксом и Джеффом Минненбрейкером. Брэд Паркс занимался лыжной акробатикой, но в 1976 году получил тяжелую травму, в результате которой у него парализовало ноги. В начале 1977 года Паркс познакомился с Джеффом Минненбрейкером, вместе с которым они придумали правила игры в теннис на колясках и начали его активно продвигать. Уже в мае 1977 года прошел первый турнир в Лос-Анджелесе, в котором приняли участие около 20 игроков.

В 1980 году был сформирован Национальный фонд тенниса на колясках (NFWT), а в следующем году – Ассоциация теннисистов-колясочников (WTPA). 10 октября 1988 года в США была основана Международная федерация тенниса на колясках (IWTF), президентом которой стал Брэд Паркс.

На Паралимпийских играх-1988 в Сеуле прошли показательные выступления, а на следующих Играх в Барселоне теннис на колясках был включён в программу соревнований и с тех пор является официальным паралимпийским видом спорта.

Зарождение тенниса на колясках в России относится к началу 1990-х годов. В июне 1991 года Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) получило приглашение участвовать в международных соревнованиях в Японии. В декабре того же года в Воронеже прошел чемпионат России по теннису среди инвалидов. В 1993 и 1995 годах в Москве прошли первые в истории России международные соревнования по теннису на колясках.

Международная федерация тенниса организовывает регулярный тур соревнований для теннисистов-колясочников – ITF Wheelchair Tennis Tour. Также соревнования по теннису на инвалидных колясках проводятся на всех четырёх турнирах Большого шлема.

Цели и задачи

МИССИЯ

Миссия АНО «Второе дыхание» – привлечение детей и молодёжи с поражением опорно-двигательного аппарата к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью реабилитации, самореализации и социализации в обществе.

ЦЕЛЬ

Цель – предоставить возможность максимальному количеству детей и молодёжи с ПОДА и ограниченными возможностями финансов заниматься теннисом на колясках на бесплатной основе.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- Организовать тренировочный процесс.
- Подготовить тренерский состав для работы с детьми и молодежью с ПОДА.
- Обучить участников навыкам игры в теннис на колясках.
- Отследить прогресс участников по результатам сдачи нормативов.
- Популяризовать вид спорта «Теннис на колясках».
- Предоставить возможность участникам реализовать себя в профессиональном спорте.

Цели и задачи

КАЧЕСТВЕННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

Адаптивный спорт способствует физической реабилитации и социализации участников программы, разработанной совместно со специалистами реабилитационного центра. Занятия теннисом на колясках увеличивают физическую активность, восполняют дефицит общения. Всё это в комплексе воздействует на психоэмоциональную и двигательную сферу, становится источником положительных эмоций. Спортсмены обретают второе дыхание, интерес к жизни.

Мы оцениваем прогресс участников по следующим показателям:

физическое состояние;

спортивные успехи.

Требования к тренерам

Тренировочный процесс должен быть построен по данной программе тренировок.

Тренер обязан знать программу на каждую тренировку и при необходимости корректировать план занятия под индивидуальные особенности каждого участника.

Каждому тренеру необходимо сдать аттестационное тестирование по программе старшему тренеру.

Преимуществом тренера является наличие у него сертификата АФК (ЛФК).

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ТРЕНЕРА

Применять к каждому участнику индивидуальный подход для раскрытия потенциала учащегося и достижения им наилучших результатов как в спорте, так и в реабилитации.

В день аттестации старшим тренером будет проводиться анализ результативности работы тренера по итогам сдачи нормативов его учеников.

Критерии оценки

Два раза в год аттестационная комиссия будет проводить оценку работы тренера по следующим параметрам:

– результаты сдачи нормативов участниками;

– количество учеников, перешедших в следующий класс;

– посещаемость учеников.

Преимущества программы

ПРЕИМУЩЕСТВА

Теннис на колясках даёт возможность комплексного развития ребёнка. Мы равномерно прорабатываем и левую, и правую стороны. Уделяем особое внимание сложным зонам, тем самым усиливая процесс реабилитации.

Теннис на колясках развивает:

– физические возможности;

– концентрацию внимания;

– моторику рук;

– скорость реакции;

– общительность;

– стремление к целям.

Всё это помогает не только в спорте, но и в жизни.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

В составлении программы принимал участие Президент Ассоциации специалистов по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья Московской области, член Экспертного совета по специальному образованию – Георгий Валерьевич Крюков. Это гарантия того, что тренировки по теннису на колясках не только приносят реальные достижения в спорте, но и способствуют реабилитации. Достаточно увидеть, какие результаты показывают наши ученики уже спустя несколько месяцев. Развивается ловкость, гибкость, улучшается концентрация внимания, появляется интерес к спорту и общению. Мы помогаем повысить качество жизни.

Большим плюсом нашей программы является то, что тренировки проходят в небольших группах, где проявляется забота о каждом ребёнке. Причём тренер особое внимание уделяет проработке участков, которые рекомендует реабилитолог. В совместной работе со специалистами у детей рождается желание физического совершенствования и происходит положительная динамика в этом направлении.

Участники

К участию в тренировках допускаются дети с 7 лет и молодёжь с поражением опорно-двигательного аппарата.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО КЛАССАМ

В нашу программу включено 5 классов. Каждый из них отвечает всем спортивным и реабилитационным требованиям. Для зачисления в тот или иной класс участник, с целью определения его возможностей, проходит тестирование. Оно проводится до приёма в группу.

ПЕРВИЧНАЯ СДАЧА НОРМАТИВОВ
Все нормативы необходимо сдавать на спортивной коляске

1 класс

1. *Удержать ракетку в руке перед собой в теч. 10 сек.*
2. *Поднять руки через стороны над головой или не ниже уровня глаз мин. 1 р. в теч. 15 сек.*

2 класс

1. *Словить двумя руками мяч, подброшенный тренером, на расстоянии 2 м 4 р. из 5*
2. *Проехать на коляске с ракеткой в руке от точки А до точки Б туда и обратно за 45 сек. (расстояние между точками – 11 м)*

3 класс

1. *Ударить по мячу ракеткой и попасть в мишень на стене размером 50х50 см (на расстоянии 5 м) мин. 3 р. из 5 попыток*
2. *Объехать 4 конуса змейкой туда и обратно в теч. 45 сек. (расстояние между конусами – 1,5 м)*

4 класс

1. *Сделать «восьмерку» спиной вперед вокруг 2 конусов (расстояние между конусами - 8 м) мин. 3 р. за 1 мин – выполнение упражнения начинается с центра*
2. *Отбить мяч 6 из 10 р. с задней линии, принимая от тренера мяч поочередно с правой и левой сторон корта (без остановки)*

По результатам первичного тестирования определяется класс участника.

Программа тренировок

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012 № 933), на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ. Программа служит основным документом для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Направлена на развитие отдельных физических качеств и совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных упражнений.

Виды упражнений

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Суставная гимнастика – это комплекс физических упражнений для лечения и профилактики заболеваний позвоночника и суставов. Её цель – восстановить эластичность мышц и связок, которая будет сохраняться долгое время после занятий, поддержать жизненный тонус. Двигательная активность благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляет сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему у граждан пожилого возраста и инвалидов. Благодаря данной методике развивается выносливость организма, улучшаются защитные реакции иммунной системы. Повышается самооценка человека, скованного недугом, он вновь получает возможность выполнять активные физические действия, не испытывая скованности и боли в суставах.

Исходное положение – сидя прямо (не наклоняясь на спинку), упражнения повторяются по 6-8 раз.

1. *Носом вдох, плечи поднять вверх, ртом выдох, плечи опустить.*
2. *Сгибаем руки в локтях – вдох, опускаем вниз – выдох.*
3. *Плечи отвести назад, соединить лопатки – вдох, в исходное положение – выдох.*
4. *«Воображаем». Повороты туловища вправо, влево.*
5. *«Круговые вращения плечами». Круговые вращения плечами, вперёд и назад.*
6. *Раскатываем мячик ладонью и тыльной стороной кисти рук.*

Разминка
Описание
1. Игрок стартует от задней линии корта до сетки на максимальной скорости. К сетке и обратно
2. Игрок стартует от задней линии корта до сетки, чередуя руки. Движение напоминает лыжника, то одной рукой толчок коляски, то другой. К сетке и обратно
3. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и, балансируя телом, разводит их в стороны. К сетке и обратно
4. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и, балансируя телом, разводит руки одну вверх, другую вниз (например, правая вверх, левая вниз). К сетке и обратно
5. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и, балансируя телом, сменяет руки (тогда левая вниз, правая вверх). К сетке и обратно
6. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и делает наклон туловища вперёд. Поднимает и отпускает туловище. К сетке и обратно
7. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и опускает спину назад. Затем опять возвращается в прямое состояние. К сетке и обратно
8. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и, балансируя телом, выполняет движение руками, как пловец, вперёд. К сетке и обратно
9. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и, балансируя телом, выполняет движение руками, как пловец, назад. К сетке и обратно
10. Игрок стартует от начала корта, делая два сильных толчка. После чего отпускает руки и, балансируя телом, сгибает руки в локтях и вращает их. К сетке и обратно

НОРМАТИВЫ

1 класс

1. *Сжать и разжать кулак мин. 1 раз в теч. 10 сек.*
2. *Согнуть руку в локте мин. 1 раз в теч. 10 сек.*
3. *Поднять руки через стороны над головой или не ниже уровня глаз мин. 1 р. в теч. 15 сек.*
4. *Наклонить корпус вперед, назад, влево и вправо мин. 1 р. в теч. 15 сек. (каждый выполняет упражнение в своей амплитуде)*
5. *Удержать ракетку в руке перед собой в теч. 10 сек.*

2 класс

1. *Словить двумя руками мяч, подброшенный тренером, на расстоянии 2 м 4 р. из 5*
2. *Перекинуть мяч правой или левой рукой через сетку на расстоянии 1 м мин. 3 р. из 5 попыток*
3. *Проехать на коляске с ракеткой в руке от точки А до точки Б туда и обратно за 45 сек. (расстояние между точками – 11 м)*
4. *Удержать мяч, вращая его по кругу на ракетке, сделав 8 полных оборотов (на выполнение упражнения дается 2 попытки)*
5. *Толкнуть ракеткой мяч (держа ракетку с правой или левой стороны) и попасть в ворота размером 50 см (на расстоянии 5 м) мин. 3 р. из 5*

3 класс

1. *Ударить по мячу ракеткой и попасть в мишень на стене размером 50х50 см (на расстоянии 5 м) мин. 3 р. из 5*
2. *На расстоянии 5 м сбить мячом вертикально стоящую ракетку (мин. 3 р. из 5)*
3. *Объехать 4 конуса змейкой с ракеткой в руке туда и обратно в теч. 30 сек. (расстояние между конусами – 1,5 м)*
4. *Набить мяч на ракетке 30 р. подряд (на выполнение упражнения дается 2 попытки)*
5. *Рассказать правила игры в большой теннис и особенности игры в теннис на колясках*

4 класс

1. *Сделать «восьмерку» с ракеткой в руке вокруг 2 конусов мин. 6 р. за 1 мин (расстояние между конусами - 8 м)*
2. *Сделать «восьмерку» с ракеткой в руке спиной вперед вокруг 2 конусов мин. 3 р. за 45 сек. (расстояние между конусами - 8 м) – выполнение упражнения начинается с центра*
3. *Набить мяч на ракетке 50 р. подряд (на выполнение упражнения дается 2 попытки)*
4. *Набить ракеткой мяч об пол 50 р. подряд (на выполнение упражнения дается 2 попытки)*
5. *Отбить мяч 6 из 10 р. с задней линии, принимая от тренера мяч поочередно с правой и левой сторон корта (без остановки)*

5 класс

1. *Выполнить упражнение «Веер» 1 р. за 40 сек. лицом вперед и 1р. за 1 мин. спиной вперед*
2. *Выполнить удар справа 7 из 10 р. с линии хавкорта и попасть в цель (конус), стоящую на линии хавкорта на противоположной стороне (мяч вводит тренер на стороне игрока)*
3. *Выполнить удар слева по цели (через сетку) 7 из 10 р. (расстояние до мишени – 15 м)*
4. *Сделать подачу в 1-й квадрат корта 4 из 5 р.*
5. *Сделать подачу во 2-й квадрат корта 4 из 5 р.*
6. *Провести с тренером розыгрыш мяча на хавкорте 8 из 10 р. по прямой и 8 из 10 р. по диагонали*
7. *Отбить мяч с левой стороны задней линии, а затем выехать по диагонали к хавкорту и совершить удар с первого квадрата и сразу же вернуться в исходную позицию (так отбить без остановки 8 мячей из 10-ти)*

Годовой план, поурочное распределение программного материала тренировочной группы

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Кол-во спортсменов в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки					
1-5	От 7	До 6	1	52	

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретические занятия														
ИТОГО ЧАСОВ:		3	1				1				1			
II. Практические занятия														
1	Общая физическая подготовка	**34**	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	Специальная физическая подготовка	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Техническая подготовка													
4	Тактическая подготовка	**0**												
5	Психологическая подготовка	**3**	1				1				1			
6	Контрольные испытания	**3**		1				1				1		
7	Спортивные соревнования													
ИТОГО ЧАСОВ:		52	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4

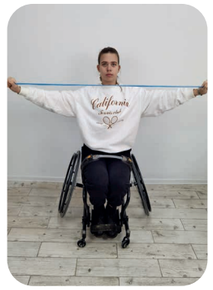
	Теоретическая подготовка:	
1	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	
3	Основы техники и тактики игры в теннис	
4	Физиологические (быстрота, сила, выносливость) основы спортивной тренировки	
5	Общая и специальная физическая подготовка	
6	Моральный и волевой облик спортсмена	
7	Правила и организация проведения соревнований	
	Физическая подготовка	
	УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНКОЙ	
	Поднятие рук перед собой с резинкой (из горизонтального положения в вертикальное) Обратить внимание на то, чтобы плечи не поднимались, работают только руки. Начать выполнение упражнения с 10 повторений	
	Поднятие правой руки с резинкой через сторону (из горизонтального положения в вертикальное) Обратить особое внимание, чтобы обучаемый держал спину прямо, не допускать искривление в спине и плечах. Начать выполнение упражнения с 10 повторений	

	Поднятие левой руки с резинкой через сторону (из горизонтального положения в вертикальное) Обратить особое внимание, чтобы обучаемый держал спину прямо, не допускать искривление в спине и плечах. Начать выполнение упражнения с 10 повторений	
	Выпрямление левой руки из-за головы вперёд с резинкой Упражнение направлено на развитие мышц, отвечающих за подачу. Начать выполнение упражнения с 10 повторений 1. Согнуть руку, чтобы локоть смотрел вверх (в потолок). 2. Плечо остаётся на месте, локоть также смотрит вверх, в этом положении рука выпрямляется неполностью и предплечьем с кистью совершается пронация (движение внутрь) 3. Рука обратно сгибается в локте и возвращаться в исходное положение.	
	Выпрямление правой руки из-за головы вперёд с резинкой Упражнение направлено на развитие мышц, отвечающих за подачу. Начать выполнение упражнения с 10 повторений 1. Согнуть руку, чтобы локоть смотрел вверх (в потолок). 2. Плечо остаётся на месте, локоть также смотрит вверх, в этом положении рука выпрямляется неполностью и предплечьем с кистью совершается пронация (движение внутрь) 3. Рука обратно сгибается в локте и возвращаться в исходное положение.	

Растяжение резинки перед собой в руках в стороны

Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч.

Начать выполнение упражнения с 10 повторений



Сгибание рук в локте с резинкой из нижнего положения в верхнее

Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч.

Начать выполнение упражнения с 10 повторений

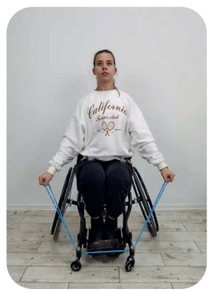
1. Руки прямые на уровне колен, в положении сидя. (Исходное положение)
2. Руки сгибаются в локтях с резинкой
3. Выпрямляем руки и возвращаем в исходное положение

Растяжение резинки через стороны одновременно двумя прямыми руками

Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч.

Начать выполнение упражнения с 10 повторений

1. Руки расслабленные на уровне колёс
2. Поднимаем прямые руки в сторону на уровне груди(при возможности выше до уровня плеч)
3. Опускаем не полностью, не давая рукам расслабиться, после чего опять поднимаем.



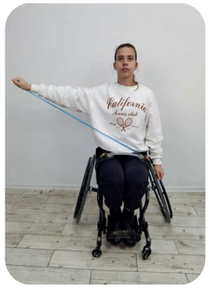
Вытяжение резинки прямой правой рукой через сторону

Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч.

Начать выполнение упражнения с 10 повторений

Упражнение направлено на имитацию удара слева(для правшей. Следовательно, для левшей справа).

1. Производится «замах»
2. Вывод руки прямо, совершая «удар»
3. И проводка руки в сторону, «завершение удара»



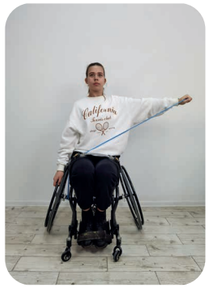
Вытяжение резинки прямой левой рукой через сторону

Повторить такое же движение как и справа, но левой рукой для пропорционального развития тела.

Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч.

Начать выполнение упражнения с 10 повторений

1. Производится «замах»
2. Вывод руки прямо, совершая «удар»
3. И проводка руки в сторону, «завершение удара»



Растяжение резинки прямой правой рукой из-за спины вперёд (отработка удара)

Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч.

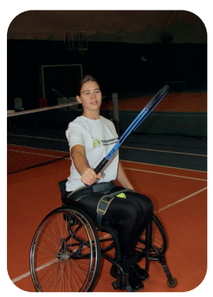
Начать выполнение упражнения с 10 повторений

Упражнение направлено на имитацию удара справа(для правшей. Следовательно, для левшей слева).

1. Производится «замах»
2. Вывод руки прямо, совершая «удар»
3. И проводка руки в сторону, «завершение удара»

	Растяжение резинки прямой левой рукой из-за спины вперёд (отработка удара) Обратить внимание на то, чтобы работали только руки, без подъема плеч. Начать выполнение упражнения с 10 повторений Упражнение направлено на имитацию удара справа(для правшей. Следовательно, для левшей слева). 1. Производится «замах» 2. Вывод руки прямо, совершая «удар» 3. И проводка руки в сторону, «завершение удара»	
РАЗВИТИЕ ТЕННИСНЫХ НАВЫКОВ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ		
1	**Сжимание и разжимание кулака в положении прямых рук** Важно обратить внимание на состояние обучаемого, на усилия, которые он прикладывает для выполнения этого задания. Если поражение не позволяет выпрямить руки, продолжить это упражнение в согнутых в локтях руках	
2	**Сгибание рук в локте** При выполнении этого упражнения оценить возможности подопечного. При лёгком выполнении этого упражнения дать в руки теннисный мяч, что позволит немного увеличить нагрузку	

3	**Поднятие рук в стороны над головой (учитывается количество повторений без заданного времени)** При выполнении этого упражнения оценить возможности подопечного. При лёгком выполнении этого упражнения дать в руку теннисный мяч, что позволит увеличить нагрузку. Пусть мяч будет перекладываться из одной руки в другую. При проявлении положительной динамики увеличить число повторений и сделать это упражнение на время. Например, 5 перекладываний мяча из рук в руку за 30 секунд	
4	**Перекладывание мяча из руки в руку в положении прямых рук** Важно обратить внимание на состояние обучаемого, на усилия, которые он прикладывает для выполнения этого задания. Если поражение не позволяет выпрямить руки, продолжить это упражнение в согнутых в локтях руках. При проявлении положительной динамики увеличить нагрузку	
5	**Подброс мяча одной рукой** 1. Обучающийся подбрасывает мяч вверх правой (левой) рукой и ловит его той же рукой, не давая упасть мячу на пол. 2. Мяч подбрасывается одной и ловится другой, почти полностью выпрямленной рукой впереди себя (на уровне пояса или груди). При затруднении в выполнении этого упражнения заменить мячик на надутый воздушный шар. Рекомендуемое количество повторений 15-20 раз сначала одной рукой, затем другой	

6	**Адаптация к самостоятельному передвижению на коляске** Приучить обучаемого к хватательным движениям. При возможности подопечного обхватить обод коляски пальцами и совершить толкательное движение. При ограничении в действии и невозможности совершить толкательное движение, начать с того, что перебирать пальцы по ободу коляски, сначала в одном направлении, затем в другом. При своевременной подготовке постепенно приучать к самостоятельному движению в коляске	
7	**Удержание мяча (шарика) на середине ракетки без помощи второй руки (упр. выполняется на определённое время, рекомендуется начинать с 15 секунд)** Выполнение данного упражнения научит обучаемого контролировать положение мяча, следить за ним глазами и развить силу верхних конечностей. По мере адаптации повышаем нагрузку, увеличивается время	
8	**Упражнение «Обод»** Ракетка берётся за ручку. Делаются рукой круги большого радиуса (от плеча) сначала перед собой (см. рисунок 2), затем вытянув руку в сторону. Рекомендуемое количество повторений 10-15 раз	

9	**Упражнение «Блинчики»** Ракетка берётся за ручку. Мячик кладётся на ракетку в горизонтальном положении, у обода. Обучаемый должен постараться прокатить мячик по ободу без посторонней помощи. Рекомендуемое количество повторений 10-15 раз в одну сторону и в другую	
10	**Подброс мяча (шарика) на ракетке в облегчённой версии** Заменить теннисный мячик на надутый воздушный шар. Рекомендуемое количество повторений 5-6 раз	
11	**Удар справа или слева (в зависимости от патологии) в облегчённой версии** Заменить теннисный мяч на воздушный шар. Добиться от обучаемого движения удара. Подбросить шар в сторону ракетки и совершить удар по шару. При правильном ударе воздушного шара заменить его на теннисный мяч	

12	**Упражнение «Хоккеист»** Тренер стоит напротив обучаемых и направляет каждому по очереди мяч (воздушный шар), проводя его ракеткой по полу. Задача подопечного вернуть мяч (шарик) тренеру обратно таким же образом	
13	**Упражнение «Винни-Пух»** Направлено на развитие мелкой моторики. К шару привязывается шнурок. Тренер держит мяч над головой обучаемого, который должен пальцами, перебирая шнурок, постараться опустить мяч	
14	**Упражнение «Теннисный боулинг»** Теннисные ракетки ставятся на ножку (при невозможности поставить их на ножку заменить на конус, воздушный шарик либо другой предмет) в одну полосу. Каждый из обучаемых становится напротив своей цели на расстоянии 5-6 метров. Цель игрока – сбить свой поставленный предмет. При выполнении цели подъехать к своему предмету, поставить его на место и повторить заново. Рекомендуемое количество повторений 6-8 раз	

КОМАНДНАЯ РАБОТА		
15	**Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола** Два игрока стоят друг напротив друга, на расстоянии 1-1,5 метра. У игрока А в руке мяч. Начать с переброса двумя руками, при хороших показателях увеличить нагрузку и поставить задачу ловить мяч одной рукой. Рекомендуемое количество перебросов 7-10 раз	
16	**Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола** Два игрока стоят друг напротив друга, на расстоянии 1,5-2 метров. У игрока А в руке мяч. Начать с переброса двумя руками, при хороших показателях увеличить нагрузку и поставить задачу ловить мяч одной рукой. Рекомендуемое количество перебросов 8-12 раз	
17	**Теннисный хоровод** Игроки встают по кругу. Игра начинается с одного из обучаемых. Цель: за определённое время передать мяч по кругу, так чтобы время не закончилось. Создать оптимальные условия для своей группы подопечных. Время на передачу мяча зависит от количества обучаемых	

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
18	**Хватка ракетки** На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определённой игровой ситуации	
19	**Удержание мяча на середине ракетки без помощи второй руки (упр. выполняется на определённое время, рекомендуется начинать с 15 секунд)** Выполнение данного упражнения научит обучаемого контролировать положение мяча, следить за ним глазами и развить силу верхних конечностей. По мере адаптации повышаем нагрузку, увеличивается время	
20	**Подброс мяча на ракетке** Рекомендуется начать упражнение с 10-15 раз повторения и увеличить до 70-80 раз. Важно обратить внимание на то, как игрок держит ракетку во время этого упражнения	

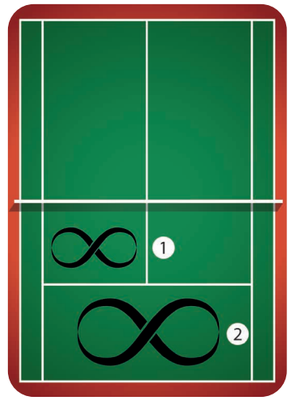
21	**Удар справа** Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала: а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лёта и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнёром); б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному: – самим обучающимся от себя вперёд – в сторону; – партнёром рукой от заградительной сетки или мягкого фона; в) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т. п.) по мячу: – удобно подброшенному партнёром рукой от сетки; – в ответ на удар партнёра	
22	**Удар слева** Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала: а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лёта и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнёром); б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному: – самим обучающимся от себя вперёд – в сторону; – партнёром рукой от заградительной сетки или мягкого фона; в) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т. п.) по мячу: – удобно подброшенному партнёром рукой от сетки; – в ответ на удар партнёра	

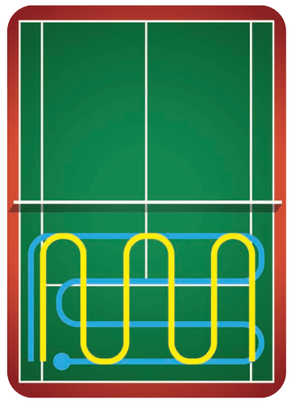
23	**Теннисный дартс** На стену устанавливается метка с размером радиуса 30 см. a) подготовительный этап Игрок встает напротив метки на расстоянии 6 метров. Задача – попасть в цель мячом, рукой (движением подачи), без ракетки. Цель: из 20 попыток – 6 раз (при удовлетворительном попадании снизить количество попыток); b) нормативные нормы При переходе в 3-й класс обучающийся должен выполнить один из нормативов «**Ударить по мячу** ракеткой и попасть в мишень на стене (на расстоянии 5 м) 3 р. из 10 попыток» (удар осуществляется с отскоком мяча от пола). При подготовке к данному нормативу рекомендуется постепенно увеличивать нагрузку, пропорционально способностям обучающихся. Обучающийся встаёт на расстояние: 1) 1 метр от метки; 2) 1,5 метра от метки; 3) 2 метра от метки; 4) 2,5 метра от метки; 5) 3 метра от метки; 6) 3,5 метра от метки и т. д. до 6 метров	
24	**Чеканить мяч об пол** Игрок, стоя на месте, чеканит мяч об пол, не теряя его из виду и не давая ему уйти от ракетки. Рекомендуемое количество повторений: начать с 10 раз, увеличить количество ударов до 50 и больше, по возможности обучаемого	

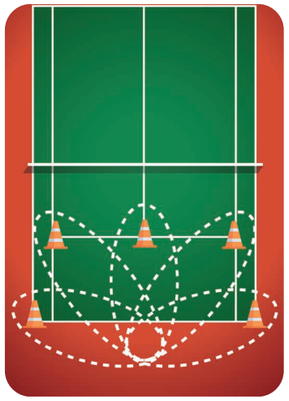
25	**Подача** Согласно правилам: «Во время подачи кресло игрока не должно касаться ни одним из своих колёс никакой части игрового поля, кроме той, которая расположена за задней разметкой». Коляска при подаче в правое поле расположена под углом 45° по отношению к задней линии корта с ведущей стороны. Это должно создать небольшой поворот тела, позволяющий поворачивать на протяжении всего движения. Обе руки находятся вместе, мяч в не ведущей руке. При подаче в левое поле коляска расположена параллельно по отношению к задней линии корта. Впрочем, необходимо принять во внимание один из пунктов правила, который даёт право игроку совершить небольшое толкательное движение вперёд на ручку кресла перед тем, как нанести удар по мячу	
26	**Упражнения с медболом** Использование гантелей абсолютно возможно с некоторого уровня, но необходимо преодолеть некоторое количество этапов до того, как прийти к данному упражнению. В целом предпочтительно использование лёгкой нагрузки, например, медбол. Выполнение упражнения: 1. Медбол (1-1,5 кг) берётся в обе руки. 2. Игрок заводит руки с мячом за голову. 3. Затем выпрямляет их над головой. 4. После чего снова их заводит за голову. Рекомендуемое количество повторений 5-7 раз. При хороших показателях увеличить количество повторений	

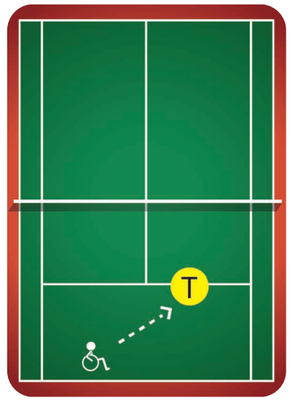
27	**Упражнение с медболом. Удар справа** Упражнение выполняется с медболом 1-2 кг. Рекомендуемое количество: от 10-25 раз	
28	**Упражнение с медболом. Удар слева** Упражнение выполняется с медболом 1-2 кг. Рекомендуемое количество: от 10-25 раз	
29	**Удар смэш** Смэшем называют сильный удар по опускающемуся мячу над головой. Его можно выполнять как с лёта, так и после высокого отскока. Смэш можно исполнить практически из любой точки площадки. Как правило, он становится ответом на высокую свечу	

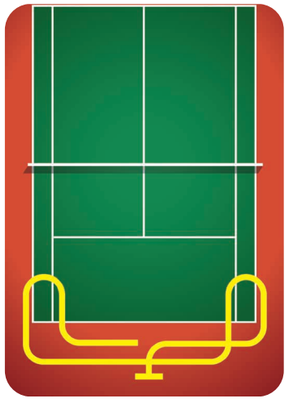
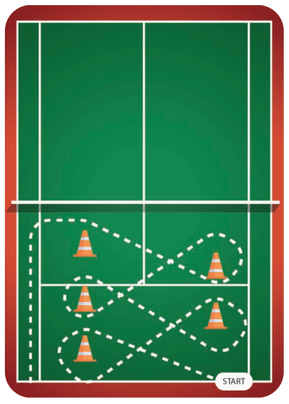
30	**Удар с лёта** Удар с лёта выполняется с континентальной хваткой. Континентальная хватка позволяет игроку бить такие удары и справа, и слева, не меняя хватки. У игрока на коляске мало времени, когда он находится близко к сетке, поэтому сменить хватку очень сложно, тем более свободная рука всё время должна оставаться на толчковом ободе или колесе для баланса и регулирования. При приближении к сетке движение вперёд должно быть совершено единожды, т. к. теннисистуколясочнику, выполняющему удар с лёта, необходима инерция. Головка ракетки остаётся над запястьем в зафиксированном положении, впереди туловища игрока, на протяжении всего замаха. Удар с лёта совершается с лёгким перемещением ракетки сверху вниз при небольшой подрезке мяча. После выполнения игроком удара с лёта ему следует быстро занять положение для успешного выполнения следующего такого удара. Это можно сделать, поворачивая коляску спиной к сопернику, и двигаясь за линию подачи, повернуться обратно на корт для выполнения удара с лёта, т. к. снова есть движущая сила. Это может быть исполнено, только при наличии времени и преимущественно используется в парной игре	
31	**Имитация подачи без ракетки** Цель: бросить мяч с замахом, повторяя движение подачи без ракетки (замах руки, разгон над головой и движение броска вперёд). Перед каждым игроком ставится фишка сначала на расстояние 1 м, затем оно увеличивается до 2 м, 3 м и 4 м	

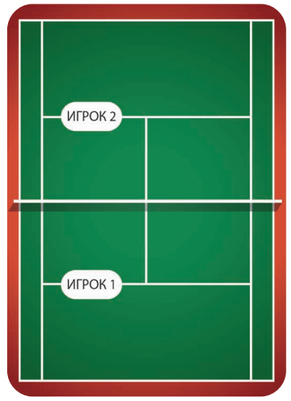
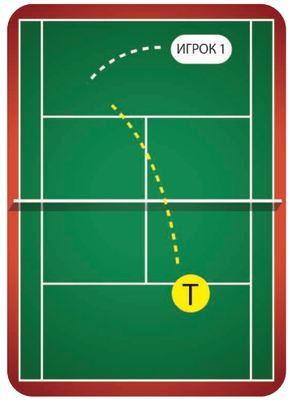
32	**Забросить рукой мяч через сетку в корзину** Игрок стоит за 2,5 метра от сетки, и ставится корзина за 2,5 метра от сетки параллельно игроку. Цель – попасть в корзину мячом. Рекомендуется усложнить задачу из норматива. Начать с 2 мячей из 10 попыток, постепенно увеличивая попадания до 7 из 10 попыток	
КАТАНИЕ НА СПОРТИВНОЙ КОЛЯСКЕ		
33	**Восьмёрка** Упражнение направлено на развитие катания, манёвренности и «чувства коляски». Разберём технику выполнения упражнения на базе маленькой восьмёрки (1): 1. С двух сторон хаф-корта (с боковой и средней линии) устанавливаются конусы, параллельно друг другу. 2. И. п. – игрок встаёт посередине между конусами. 3. По команде начинается движение в сторону одного из конусов для выполнения манёвра. 4. Таким образом, игрок прокатывает восьмёрку от 8 раз / 3 подхода (со временем количество повторений повышается). При выполнении маленькой восьмёрки развиваются координация и манёвренность. Аналогичным образом выполняется большая (2) восьмёрка (6-7 раз по 4 подхода). Благодаря этой интерпретации развиваются выносливость и сила обучаемого. После выполнения этого упражнения передом, повторить его спиной. Сначала маленькая восьмёрка (по 5-8 раз / 3 подхода) и большая (5-7 раз / 3 подхода)	

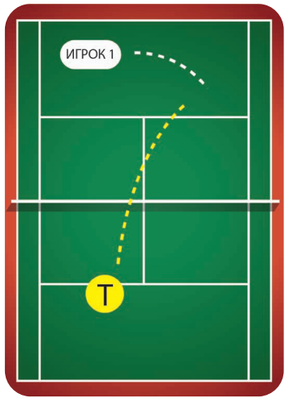
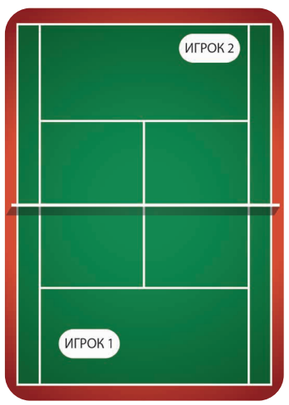
34	**Упражнение «Поймай мяч»** Упражнение направлено на развитие мелкой моторики (ловля мяча), координации, «чувства коляски». Разберём выполнение упражнения: 1. Тренер находится на линии хаф-корта, расставив учеников таким образом, чтобы они могли кататься, не столкнувшись друг с другом. 2. У тренера корзинка с мячами. В произвольном порядке он бросает мячи с отскоком об корт игрокам. 3. Задача обучаемых – поймать мяч и бросить его в сторону, чтобы он не мешал процессу. При удовлетворительном выполнении упражнения рекомендуется увеличивать скорость, менять траекторию мяча, т. е. усложнять задачу перед обучаемыми	
35	**Упражнение «Змейка»** Упражнение направлено на развитие силовых и скоростных качеств. Разберём выполнение упражнения: 1. Выполнение этого упражнения начинается с угла коридора (начало жёлтой линии). 2. Игрок начинает движение в сторону сетки, доезжая до неё, выполняет поворот на 180 градусов и возвращается на заднюю линию по прямой. 3. Не останавливаясь, обучаемый продолжает движение до конца корта, как указано на картинке жёлтым цветом. 4. Доезжая до угла коридора, игрок возвращается к сетке и повторяет это упражнение параллельно сетке (как указано синей линией на рисунке). 5. Затем повторить это упражнение спиной, по той же траектории. Рекомендуемое количество повторений 4 раза, при хорошей скорости выполнить упражнение за определённое время, например, 5-10 минут	

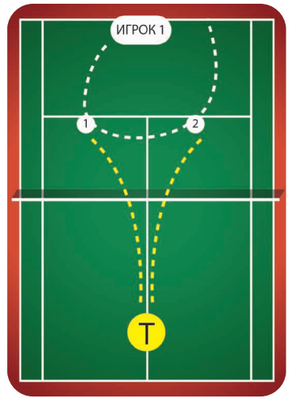
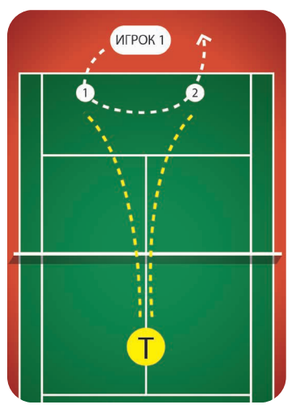
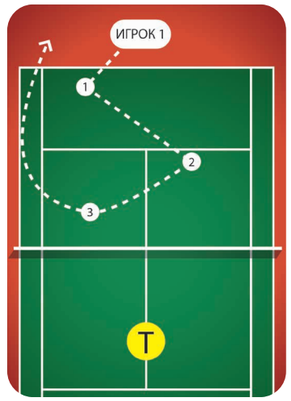
36	**Упражнение «Веер»** Упражнение направлено на развитие скоростных качеств и манёвренность. 1. Упражнение начинается с крестовины корта (и. п). 2. Игрок объезжает первую фишку, находящуюся в коридоре. 3. Возвращается в крестовину и без остановки едет объезжать следующую фишку у хаф-корта. 4. Как проезжается средняя линия? Игрок направляется вперёд от и. п., доезжает до линии хаф-корта и затормаживает, после чего спиной едет назад к крестовине. 5. Далее продолжает движение, как по первым двум конусам. Один комплекс: 1 веер – 40 секунд перерыв, сразу после – 2 веера подряд – 60 секунд перерыв, сразу после – 3 веера подряд – 60 секунд перерыв, сразу после – 2 веера спиной – 60 секунд перерыв, сразу после – 1 веер спиной При начальном этапе подготовки следует равномерно распределять нагрузку и увеличивать при достижении «цели». Стоит начать выполнение упражнения с минимальной нагрузки, например, только два раза передом или 1 раз передом и 1 спиной. В зависимости от группы и физ. подготовки	
37	**Упражнение на чувство коляски** Игрок трогается с места, затем через каждые два толчка, дотрагивается до пола впереди кресла рукой (правой рукой, если правша, и левой рукой, если левша). Это позволяет игроку уверенно балансировать в кресле, не бояться наклоняться вперёд. Для всех тех, кто имеет проблемы с балансированием торса, рекомендуется использовать брюшной ремень, который способствует лучшей стабильности тела. Рекомендуется не держать толчковый обод свободной рукой в момент, когда другая рука будет касаться пола, чтобы не опрокинуться на пол; если игрок испытывает страх при выполнении этого упражнения, пусть опирается на колени свободной рукой в то время, когда другая рука дотрагивается до пола	

38	**Упражнение «Догони мяч»** Игрок берёт мяч в руку, подкидывает его вверх и вперёд, затем подталкивает коляску, чтобы его поймать после 1 или 2 отскоков от пола (цикл «жонглирования», «отбивая» мяч рукой вверх и с силой толкая кресло, чтобы его поймать). Рекомендуется только одно отбивание мяча рукой. Внимательно дозируйте «удар» мяча, чтобы его всегда было легко достать. Для ритмичной работы попробуем произвести два толчка коляской до того, как соединить их с «отбиванием» мяча. Игрокам, у которых возникли сложности с балансированием, во время наклона вперёд необходимо опереться на бёдра или колени свободной рукой в момент удара мяча	
39	**Старт с места** Это упражнение выполняется из статичного положения. Тренер удерживает теннисный мяч в руке, а когда он его отпускает, игрок на коляске должен догнать его как можно быстрее и поймать мяч на ракетку с одного отскока. Повторять следует 20-30 раз	

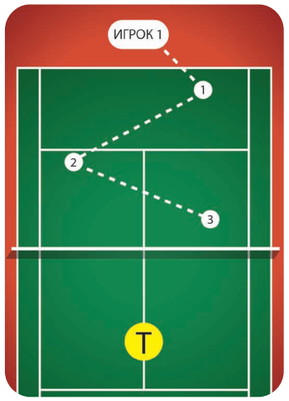
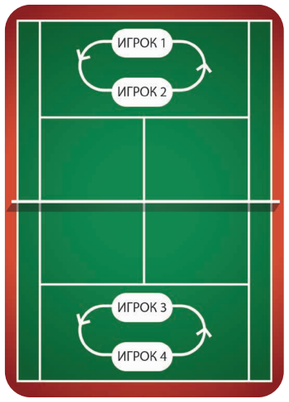
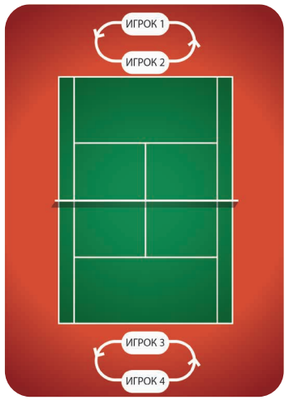
40	**Упражнение «Гаражи»** Упражнение направлено на развитие скорости, манёвренности и чувства коляски. Выполнение: 1. И. п. – центр корта, за метр от линии (розовая чёрточка). 2. Игрок проезжает к коридору, заезжает в него, стараясь не задеть коляской линий коридора. 3. Въехав коляской полностью, игрок разворачивается и выезжает из коридора. 4. Проезжает до следующего коридора и повторяет этот манёвр. Рекомендация по количеству выполнения: a) 12 раз проехать гаражи передом; b) 12 раз проехать гаражи спиной. Между двумя подходами (перёд и спина) сделать перерыв 1 минуту. При начальном этапе подготовки следует равномерно распределять нагрузку и увеличивать при достижении «цели». Стоит начать выполнение упражнения с минимальной нагрузки, например, только два раза передом или 1 раз передом и 1 спиной. В зависимости от группы и физ. подготовки	
41	**Упражнение «Слалом»** Выполнение: 1. Игрок встаёт за линию, как показано на рисунке наклейкой «start». 2. На корт ставятся фишки (как на рисунке) в шахматном порядке. 3. Игрок стартует к фишке и проезжает её сверху, объезжает её и направляется к другой. 4. Проезжая все фишки к сетке, возвращается по коридору к началу. При удовлетворительном выполнении упражнения увеличить количество фишек, но не менять их расположение. Это позволит развить у ученика манёвренность и чувство коляски. Рекомендации по количеству повторений: a) 3 раза передом; b) 3 раза спиной	

ИГРОВЫЕ МОМЕНТЫ		
42	**Разминка на хаф-корте** Игроки держат мяч, стоя друг напротив друга, происходит мини-розыгрыш. Задача – как можно дольше удержать мяч, не давая ему улететь куда-то. Поставить цель перебросить мяч друг другу от 10 раз и больше. Затем прямая меняется	
43	**Разминка на хаф-корте по диагонали** Игроки держат мяч, стоя друг напротив друга, происходит мини-розыгрыш. Задача – как можно дольше удержать мяч, не давая ему улететь куда-то. Поставить цель перебросить мяч друг другу от 10 раз и больше. Затем диагональ меняется	
44	**Удар справа** Отрабатывается удар справа. Тренер вводит мяч под заднюю линию, чтобы отработать удар справа. После этого игрок разворачивается, чтобы не мешать другим игрокам. При хорошей динамике выполнения упражнения поставить цель, например, совершать удары и направлять только прямо или, наоборот, только по диагонали	

45	**Удар слева** Отрабатывается удар слева. Тренер вводит мяч под заднюю линию, чтобы отработать удар слева. После этого игрок разворачивается, чтобы не мешать другим игрокам. При хорошей динамике выполнения упражнения поставить цель, например, совершать удары и направлять только прямо или, наоборот, только по диагонали	
46	**Разминка на половине корта по прямой** Игроки держат мяч, стоя друг напротив друга, происходит мини-розыгрыш. Задача – как можно дольше удержать мяч, не давая ему улететь куда-то. Поставить цель перебросить мяч друг другу от 10 раз и больше. Затем прямая меняется	
47	**Разминка на половине корта по диагонали** Игроки держат мяч, стоя друг напротив друга, происходит мини-розыгрыш. Задача – как можно дольше удержать мяч, не давая ему улететь куда-то. Поставить цель перебросить мяч друг другу от 10 раз и больше. Затем диагональ меняется	

48	**Удар с хаф-корта** Игрок стоит на задней линии. Когда тренер начинает вводить мяч на хаф-корт, игрок выезжает и совершает удар справа, затем, выезжая на другой квадрат, совершает удар слева. После чего уезжает назад через коридор, чтобы не мешать совершать удары другим игрокам. Можно усложнять задачу и совершать не два удара, а комбинацию из 4, 6, 8, 10 ударов подряд	
49	**Удары с задней линии** Игрок стоит за задней линией. Когда тренер начинает вводить мяч, игрок выезжает и совершает удар справа, затем, разворачиваясь, совершает удар слева. После чего уезжает назад через коридор, чтобы не мешать совершать удары другим игрокам. Можно усложнять задачу и совершать не два удара, а комбинацию из 4, 6, 8, 10 ударов подряд	
50	**Упражнение «Тройка»** Первый удар выполняется с задней линии, после чего игрок ускоряется к хаф-корту и делает удар слева. После завершения удара выезжает к сетке и бьёт с лёта. Затем возвращается назад	

Виды упражнений

51	**Упражнение «Тройка» (смена направления)** Первый удар выполняется с задней линии, после чего игрок ускоряется к хаф-корту и делает удар справа. После завершения удара выезжает к сетке и бьёт с лёта	
52	**Смена с удержанием на хаф-корте** Игрок 1 или игрок 2 вводят мяч в розыгрыш. После выполнения удара они сменяются: 1 меняется с 3, а 2 – с 4, так чтобы каждый успел удобно перестроиться и совершить мягкий удар. Цель: максимальное количество ударов между командами	
53	**Смена с удержанием на задней линии** Игрок 1 или игрок 2 вводят мяч в розыгрыш. После выполнения удара они сменяются: 1 меняется с 3, а 2 – с 4, так чтобы каждый успел удобно перестроиться и совершить мягкий удар. Цель: максимальное количество ударов между командами	

1 класс

День	Программа тренировочного процесса
1-5	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 1. Сжимание и разжимание кулака в положении прямых рук 2. Сгибание рук в локте 3. Поднятие рук в стороны над головой (учитывается количество повторений без заданного времени) 4. Перекладывание мяча из руки в руку в положении прямых рук 7. Удержание мяча (шарика) на середине ракетки без помощи второй руки 8. Упражнение «Обод» 9. Упражнение «Блинчики» 10. Подброс мяча (шарика) на ракетке в облегчённой версии 11. Удар справа или слева (в зависимости от патологии) в облегчённой версии **Заминка**
6-12	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 12. Упражнение «Хоккеист» **Заминка**
13-20	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 13. Упражнение «Винни-Пух» **Заминка**
21-25	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола **Заминка**
26-35	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 14. Упражнение «Теннисный боулинг» **Заминка**
36-52	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 6. Адаптация к самостоятельному передвижению на коляске **Заминка**

1 класс

Тренировки направлены на развитие моторных функций. Программа построена таким образом, чтобы ученик с помощью тенниса реабилитировался и адаптировался к повседневным физическим нагрузкам.Количество повторений зависит от подготовленности, возможностей группы и рассчитывается тренером с учётом патологий и способностей подопечных.Тренировку рекомендуется начинать с суставной гимнастики.

2 класс

День	Программа тренировочного процесса
1-6	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 7. Удержание мяча (шарика) на середине ракетки без помощи второй руки 8. Упражнение «Обод» 9. Упражнение «Блинчики» 14. Упражнение «Теннисный боулинг» 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 17. Теннисный хоровод 19. Удержание мяча на середине ракетки без помощи второй руки **Заминка**
7-12	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 24. Чеканить мяч об пол **Заминка**
13-20	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 18. Хватка ракетки 19. Удержание мяча на середине ракетки без помощи второй руки **Заминка**
21-30	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 20. Подброс мяча на ракетке +20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа **Заминка**

31-37	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 38. Упражнение «Догони мяч» 39. Старт с места **Заминка**
38-48	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 33. Восьмёрка **Заминка**
48-52	**Суставная гимнастика** **Основная часть:** 44. Удар справа **Заминка**

Тренировки направлены на развитие моторных функций. Программа построена таким образом, чтобы ученик с помощью тенниса реабилитировался и адаптировался к повседневным физическим нагрузкам. Количество повторений зависит от подготовленности, возможностей группы и рассчитывается тренером с учётом патологий и способностей подопечных.

Рекомендуется распределить последовательность упражнений так, чтобы занятие начиналось с суставной гимнастики, после чего следовали упражнения в указанной программе (упражнения выполняются в последовательности, выбранной тренером, т. е. программа не предписывает поочерёдности выполнения).

3 класс

День	Программа тренировочного процесса
1	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 32. Забросить рукой мяч через сетку в корзину 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева
2	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 32. Забросить рукой мяч через сетку в корзину 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева

3	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 32. Забросить рукой мяч через сетку в корзину 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева
4	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 32. Забросить рукой мяч через сетку в корзину 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева
5	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева

6	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева
7	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 35. Упражнение «Змейка»
8	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 35. Упражнение «Змейка»

9	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч»
10	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч»
11	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа

12	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч»
13	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа
14	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч»

15	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом
16	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 38. Упражнение «Догони мяч» 26. Упражнения с медболом
17	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом

18	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 38. Упражнение «Догони мяч» 26. Упражнения с медболом
19	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом
20	18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч»

21	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом
22	18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч»
23	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом

24	18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч»
25	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом
26	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом

27	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом
28	18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч»
29	16. Переброс мяча друг другу из рук в руки, с отскоком от пола 15. Переброс мяча друг другу из рук в руки, не касаясь пола 18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч»

30	18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 39. Старт с места 40. Упражнение «Гаражи»
31	18. Хватка ракетки 20. Подброс мяча на ракетке 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 33. Восьмёрка 44. Удар справа 45. Удар слева 34. Упражнение «Поймай мяч» 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч» 39. Старт с места
32	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 41. Упражнение «Слалом»
33	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 41. Упражнение «Слалом»

34	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 41. Упражнение «Слалом»
35	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 41. Упражнение «Слалом»
36	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 41. Упражнение «Слалом»

37	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
38	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 39. Старт с места
39	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 36. Упражнение «Веер»

40	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 39. Старт с места
41	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом
42	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 39. Старт с места

43	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 39. Старт с места
44	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 39. Старт с места
45	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом

46	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка
47	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 34. Упражнение «Поймай мяч»
48	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 34. Упражнение «Поймай мяч»

49	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 34. Упражнение «Поймай мяч»
50	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч»
51	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 37. Упражнение на чувство коляски

52	18. Хватка ракетки 21. Удар справа 22. Удар слева 24. Чеканить мяч об пол 26. Упражнения с медболом 31. Имитация подачи без ракетки 44. Удар справа 45. Удар слева 25. Подача 37. Упражнение на чувство коляски 38. Упражнение «Догони мяч»

Тренировки направлены на развитие моторных функций. Программа построена таким образом, чтобы ученик с помощью тенниса реабилитировался и адаптировался к повседневным физическим нагрузкам. Количество повторений зависит от подготовленности, возможностей группы и рассчитывается тренером с учётом патологий и способностей подопечных.

Рекомендуется распределить последовательность упражнений так, чтобы занятие начиналось с разминки, после чего следовали упражнения из части 5 (катание), затем прописанные в программе (упражнения выполняются в последовательности, выбранной тренером, т. е. программа не предписывает поочерёдности выполнения), после чего провести с игроками растяжку.

4 класс

День	Программа тренировочного процесса
1	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 38. Упражнение «Догони мяч» 39. Старт с места
2	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 35. Упражнение «Змейка»
3	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 41. Упражнение «Слалом»

4	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 23. Теннисный дартс 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
5	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 35. Упражнение «Змейка»
6	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 23. Теннисный дартс 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 40. Упражнение «Гаражи»

7	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 36. Упражнение «Веер»
8	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 35. Упражнение «Змейка»
9	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 36. Упражнение «Веер»
10	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом

11	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 35. Упражнение «Змейка»
12	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 36. Упражнение «Веер»
13	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 23. Теннисный дартс
14	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 36. Упражнение «Веер»

15	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 35. Упражнение «Змейка»
16	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки
17	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом
18	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом

19	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом
20	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки
21	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 36. Упражнение «Веер»
22	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом

23	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом
24	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом
25	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 49. Удары с задней линии
26	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 23. Теннисный дартс

27	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 23. Теннисный дартс
28	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 23. Теннисный дартс
29	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 49. Удары с задней линии

30	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 49. Удары с задней линии
31	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом
32	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом
33	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 49. Удары с задней линии

34	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 49. Удары с задней линии
35	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 23. Теннисный дартс 40. Упражнение «Гаражи»
36	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 23. Теннисный дартс 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева

37	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 40. Упражнение «Гаражи»
38	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 23. Теннисный дартс 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
39	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 49. Удары с задней линии

40	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 49. Удары с задней линии
41	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 49. Удары с задней линии
42	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 35. Упражнение «Змейка»

43	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
44	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 33. Восьмёрка
45	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 46. Разминка на половине корта по прямой 49. Удары с задней линии

46	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 49. Удары с задней линии
47	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 39. Старт с места 40. Упражнение «Гаражи» 33. Восьмёрка 49. Удары с задней линии
48	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 49. Удары с задней линии

49	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 49. Удары с задней линии
50	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка 49. Удары с задней линии
51	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 33. Восьмёрка

52	42. Разминка на хаф-корте 48. Удар с хаф-корта 39. Старт с места 44. Удар справа 45. Удар слева 20. Подброс мяча на ракетке 24. Чеканить мяч об пол 25. Подача 31. Имитация подачи без ракетки 26. Упражнения с медболом 35. Упражнение «Змейка»

Тренировки направлены на развитие моторных функций. Программа построена таким образом, чтобы ученик с помощью тенниса реабилитировался и адаптировался к повседневным физическим нагрузкам. Количество повторений зависит от подготовленности, возможностей группы и рассчитывается тренером с учётом патологий и способностей подопечных.

Рекомендуется распределить последовательность упражнений так, чтобы занятие начиналось с разминки, после чего следовали упражнения из части 5 (катание), затем прописанные в программе (упражнения выполняются в последовательности, выбранной тренером, т. е. программа не предписывает поочерёдности выполнения), после чего провести с игроками растяжку.

5 класс

День	Программа тренировочного процесса
1	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
2	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
3	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
4	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева

5	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
6	Кросс вокруг корта 10 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
7	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
8	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
9	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте

10	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
11	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
12	Кросс вокруг корта 6 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
13	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
14	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева

15	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
16	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
17	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
18	Кросс вокруг корта 10 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева

19	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
20	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
21	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
22	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте

23	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 47. Разминка на половине корта по диагонали
24	Кросс вокруг корта 10 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 26. Упражнения с медболом 27. Упражнение с медболом. Удар справа 28. Упражнение с медболом. Удар слева
25	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 47. Разминка на половине корта по диагонали
26	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 47. Разминка на половине корта по диагонали

27	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 47. Разминка на половине корта по диагонали
28	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 47. Разминка на половине корта по диагонали
29	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте
30	Кросс вокруг корта 6 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 46. Разминка на половине корта по прямой

31	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 46. Разминка на половине корта по прямой
32	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 46. Разминка на половине корта по прямой
33	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 46. Разминка на половине корта по прямой
34	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 46. Разминка на половине корта по прямой 30. Удар с лёта

35	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 42. Разминка на хаф-корте 30. Удар с лёта
36	Кросс вокруг корта 6 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 30. Удар с лёта
37	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 30. Удар с лёта
38	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 30. Удар с лёта

39	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 30. Удар с лёта
40	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 29. Удар смэш
41	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 29. Удар смэш
42	Кросс вокруг корта 6 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 29. Удар смэш

43	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 30. Удар с лёта 29. Удар смэш 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления)
44	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 29. Удар смэш 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления)
45	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 29. Удар смэш 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления)

46	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 29. Удар смэш 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления)
47	35. Упражнение «Змейка» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева
48	Кросс вокруг корта 6 минут 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления) 52. Смена с удержанием на хаф-корте
49	36. Упражнение «Веер» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 30. Удар с лёта 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления) 52. Смена с удержанием на хаф-корте

50	40. Упражнение «Гаражи» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления) 52. Смена с удержанием на хаф-корте
51	41. Упражнение «Слалом» 39. Старт с места 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления) 52. Смена с удержанием на хаф-корте
52	34. Упражнение «Поймай мяч» 20. Подброс мяча на ракетке 25. Подача 48. Удар с хаф-корта 49. Удары с задней линии 44. Удар справа 45. Удар слева 50. Упражнение «Тройка» 51. Упражнение «Тройка» (смена направления) 52. Смена с удержанием на хаф-корте

Тренировки направлены на развитие моторных функций. Количество повторений зависит от подготовленности, возможностей группы и рассчитывается тренером с учётом патологий и способностей подопечных. Рекомендуется распределить последовательность упражнений так, чтобы занятие начиналось с разминки, после чего следовали упражнения из части 5 (катание), затем прописанные в программе (упражнения выполняются в последовательности, выбранной тренером, т. е. программа не предписывает поочерёдности выполнения), после чего провести с игроками растяжку.

При понимании того, что нагрузки недостаточно для обучающихся, добавить упражнения из таблицы «Поурочное распределение программного материала» по собственному усмотрению.

Спортивные мероприятия

Основные спортивные мероприятия АНО «Второе дыхание»:

– Сдача нормативов участниками и распределение их по классам.

Данное мероприятие направлено на выявление эффективности пройденного участниками материала за прошедший период.

– Полугодовые соревнования.

Соревнования направлены на то, чтобы участники могли проявить свои способности и навыки в теннисе на колясках.

Дневник участника

Дневник участника – это тетрадь, где отмечается посещение занятий, результаты сдачи нормативов, переходы из класса в класс и участие в соревнованиях учащегося.

Цель дневника – мотивировать участников регулярно посещать тренировки, а также отслеживать их прогресс. Для мотивации разработана система поощрения, где за посещение занятий выдаются наклейки, которые вклеиваются в дневник. За определенное количество набранных наклеек участники получают подарки.

Заключение

Данное методическое пособие позволяет повысить квалификацию тренерского состава и улучшить качество проводимых тренировок.

Благодаря разработанной методике у детей и молодежи с ПОДА есть возможность проходить качественную реабилитацию, реализовывать себя в спорте и развивать социальные связи.

Контакты

Автономная некоммерческая организация «Центр социальной помощи людям с ограниченными возможностями здоровья «Второе дыхание».

www.паратеннис.рф **@paratennisrf** **8 (495) 663-59-44**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ВЛАДИМИРА ПОТАНИНА
СИЛА СПОРТА

Тираж методических материалов напечатан в рамках реализации проекта «Ограничений.Нет», победителя конкурса профессионального развития для сотрудников НКО в сфере социального спорта Фонда Потанина. Тираж: 30 шт.