

ЗАТВЕРДЖУЮ

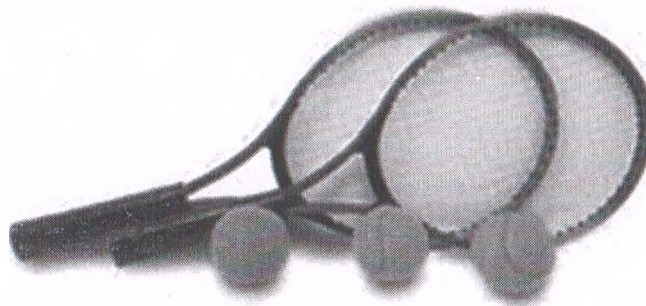
Заступник директора

з навчальної роботи

 Надія ПЕЩАНЮК

«29» серпня 2025 р.

ПЛАН РОБОТИ
ГУРТКА З ТЕНІСУ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НРЗВО «КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»
НА 2025/2026 н.р.





Пояснювальна записка

Теніс - це спортивна гра, в основі якої лежить висока технічна майстерність, стратегічне мислення, імпрровізація та здатність боротися до останнього за перемогу. Важливою перевагою тенісу є його універсальність: він поєднує індивідуальну відповідальність із командною взаємодією (у парних матчах), розвиває вміння концентруватися, приймати рішення та контролювати емоції.

Тенісу притаманна особлива естетика - це гра, де кожен рух, удар і тактичний маневр є проявом технічної підготовленості та внутрішньої гармонії гравця. Теніс - це не лише змагання, а й форма активного дозвілля, що дарує задоволення, заряджає енергією та сприяє соціальній взаємодії.

Грати в теніс можна на різних майданчиках - відкритих і закритих кортах, на ґрунті, траві, хард-покритті, а також у закритих спортивних залах з твердим покриттям. Гра розвиває фізичні якості, такі як швидкість, координація, витривалість, гнучкість і реакція. Теніс формує характер, навчає самоконтролю, витримці, повазі до суперника, дає потужний фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Мета

Метою програми є створення умов для фізичного, емоційного та соціального розвитку шляхом оволодіння технікою гри в теніс, формування мотивації до систематичних занять спортом, розвитку стратегічного мислення, самодисципліни та навичок командної взаємодії.

Мета спрямована на:

- масове охоплення здобувачів систематичними заняттями;
- розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація, гнучкість);
- формування спортивної етики, поваги до суперника та культури чесної гри;
- популяризацію тенісу як доступного виду спорту та активного дозвілля серед здобувачів;
- створення інклюзивного середовища, яке забезпечує рівні можливості для участі здобувачів з різними рівнями фізичної підготовки, особливими освітніми потребами та соціальними умовами;
- підтримку психоемоційного здоров'я та соціальної згуртованості через спільні тренування та спортивні заходи.

Завдання

- забезпечити всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я студентської молоді засобами гри в теніс;
- виховувати позитивні моральні та вольові риси характеру: наполегливість, самодисципліну, повагу до суперника, витримку;
- розвивати рухові якості (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість) через систематичні тренування та ігрову діяльність;
- сприяти розвитку когнітивних процесів (увага, сприйняття, мислення, пам'ять, уявлення) під час засвоєння техніки тенісу та тактичних дій;
- спонукати здобувачів до взаємодопомоги, партнерства і командної підтримки під час занять, зокрема при розучуванні елементів одиночної та парної гри в теніс.



№ п/п	Зміст роботи	Дата проведення	Відповідальний за виконання
1.	Засідання секції з організаційних питань: - ознайомлення з метою та завданнями - ознайомлення з планом роботи - техніка безпеки на заняттях	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
2.	Ознайомлення студентів з історією виникнення та правилами гри в теніс.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
3.	Стійка тенісиста, техніка тримання ракетки, спеціальні підготовчі вправи з м'ячем, вивчення та удосконалення основних прийомів пересувань.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
4.	Створення уявлення про точку удару та ударні пози під час ударів справа та зліва по м'ячу, що відскочив(хватка ракетки).	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
5.	Виконання окремих ударів справа та зліва з відносно фіксованим поставленням ніг.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.

6.	Виконання серії ударів окремо справа та зліва.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
7.	Виконання серії ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
8.	Виконання серії ударів справа та зліва біля тренувальної стінки.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
9.	Виконання серії ударів справа та зліва через тренувальну сітку.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
10.	Виконання серії ударів справа та зліва по м'ячу, що відскочив низько.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
11.	Виконання серії ударів справа та зліва по м'ячу, що відскочив високо.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
12.	Виконання серії ударів справа та зліва по діагоналі, з виходом до сітки.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
13.	Виконання серії ударів справа та зліва по прямій, з виходом до сітки.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
14.	Вивчення різаного удару справа та зліва.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
15.	Виконання різаного удару справа та зліва біля тренувальної стінки.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
16.	Виконання різаного удару справа та зліва через тренувальну сітку.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
17.	Вивчення підрізки(slice) справа та зліва.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
18.	Виконання підрізки справа та зліва під час двосторонньої гри через тренувальну сітку.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
19.	Вивчення укороченого удару(дроп-шот), його значення та застосування.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.

20.	Виконання укороченого удару під час двосторонньої гри через тренувальну сітку.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
21.	Вивчення удару з льоту. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з м'ячем.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
22.	Виконання окремих ударів справа та зліва з льоту.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
23.	Виконання серії окремих ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
24.	Виконання серії зв'язаних ударів роздільно – справа та зліва.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
25.	Виконання серії зв'язаних ударів справа та зліва в довільній послідовності.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
26.	Створення уявлення про точку удару, вихідне та ударне положення гравця.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
27.	Підкидання м'яча з фіксуванням перед ударного положення.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
28.	Вивчення виконання ударного руху, вивчення удару з льоту «сміш».	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
29.	Вивчення замаху перед виконанням ударного руху, хватка ракетки при крученій подачі.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
30.	Виконання серії подач по м'ячу, що відскочив високо.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
31.	Вивчення прийому м'яча з подачі на задній лінії з виходом до сітки.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
32.	Двостороння гра справа та зліва глибокими ударами під задню лінію.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
33.	Двостороння гра справа та зліва, чередуючи укороченими ударами під сітку.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.

34.	Обмін ударами тільки справа у задану частину корту.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
35.	Обмін ударами тільки зліва у задану частину корту.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
36.	Обмін ударами свічкою глибокі.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
37.	Вивчення удару з напівльоту справа та зліва.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
38.	Двостороння гра приближена до змагальної.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
39.	Навчальна гра та її аналіз.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.
40.	Участь у внутрішніх змаганнях.	Понеділок Середа	Ковальчук І.В.

Керівник гуртка _____

Ірина КОВАЛЬЧУК