Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

СОГЛАСОВАНО
Решение педагогического
совета МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП»
МО г. Новороссийск
протокол № 1
от «31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
«ОЛИМП»
МО г.Новороссийск
_____А.А.Демченко
Приказ № _____
от «31» 08 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ТЕННИСУ (одноуровневая)

Разработчик программы:
Муштакова Мария Александровна,
тренер-преподаватель по теннису
МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП»

Срок реализации: 6 лет

г. Новороссийск
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
1.1. Общие положения…….3
1.2. Характеристика вида спорта……3
1.3. Цели и задачи…….4
1.4. Принципы реализации программы……..5
1.5. Продолжительность обучения, требования к минимальному……..5 возрасту зачисления, объем учебно-тренировочной нагрузки
1.6. Особенности формирования групп, минимальный возраст…….6 зачисления, объем недельной учебно-тренировочной нагрузки с учетом уровня сложности
1.7. Планируемый результат освоения программы……..7
2. Учебный план……8
2.1. План учебного процесса……9
2.2. Календарный учебный график……11
3. Методическая часть……14
3.1. Обязательные предметные области……14
3.1.1. Теоретическая подготовка……...14
3.1.2. Общая физическая подготовка……16
3.1.3. Вид спорта базового уровня сложности – теннис……20
3.2. Вариативные предметные области……26
3.2.1. Развитие творческого мышления……28
3.3. Методические материалы……30
3.4. Методика выявления и отбора одаренных детей…….. 31
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации……..33 программы
3.6. Психологическая подготовка……..36
4. Воспитательная работа…… 37
5. Система контроля и зачетные требования…… 38
6. Материально-техническое обеспечение ……44
7. Перечень информационного обеспечения……..45

1.Пояснительная записка

1.1.Общие положения

Предпрофессиональная программа по теннису, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Дополнительная предпрофессиональная программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Теннис - популярный и широко распространѐнный в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века. В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан. Играть в теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Интересная и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный

атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на доступность для широких масс населения, теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия теннисом позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры и чемпионаты мира среди ветеранов.

В семье игровых видов спорта теннис – один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 5 комплектов медалей (в мужских и женских одиночных разрядах и мужском и женском парных разрядах, смешанный парный разряд).

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни формируется с детства.

Многообразие упражнений при занятиях теннисом дает возможность реализовывать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию детей и их интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Учитывая, что в каждом возрасте у детей разные физические способности, программа предусматривает разную методологию для каждой возрастной группы. Допускается творческий подход со стороны обучающихся детей и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация). Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдения тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, результатов выступлений на различных мероприятиях и соревнованиях.

Программа позволяет развить физические, морально-волевые качества личности, повысить мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом и воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи программы:

1.Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

2.Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация.

3.Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

4.Удовлетворение потребностей в двигательной активности.

5.Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

6.Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и развития.

7.Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

1.4. Принципы реализации программы

-*принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-*принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

-*принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.5. Продолжительность обучения, требования к минимальному возрасту для зачисления, объем учебно-тренировочных нагрузок.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «теннис» зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и выполнившие нормативы контрольных упражнений.

Минимальный возраст для зачисления в группы базового уровня первого года обучения составляет 7 лет.

Продолжительность обучения рассчитана на 6 лет базового уровня.

Объем времени на реализацию предметных областей определяется из расчета 46 недель в год.

Необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в неделю не должны превышать допустимых норм. Максимальная продолжительность одного занятия на базовом уровне подготовки 1, 2, 3 года обучения составляет не больше 2-х академических часов, на базовом уровне подготовки 4, 5, 6 года обучения может составлять 3 часа (1 академический час - 45 минут).

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия) и соревновательная формы (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации занятий по данной программе - групповая.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

1.6. Особенности формирования групп, минимальный возраст зачисления, объем недельной учебно-тренировочной нагрузки с учетом уровня сложности

Уровень сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Кол-во часов в год	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	276	7	Результаты промежуточной аттестации,	12
	2	6	276	8		12

	3	8	368	9	результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта	12
	4	8	368	10		12
	5	10	460	11		12
	6	10	460	12		12

1.7. Планируемые результаты освоения программы по предметным областям

Планируемый результат – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по теннису, приобретение дополнительных знаний истории и происхождения вида спорта «Теннис».

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** ***для базового уровня:***

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**» для ***базового уровня:***

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «**Вид спорта**» **для базового уровня:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических
упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности
обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в
избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Развитие творческого мышления» для базового уровня:

игры со спарринг - партнером;

умение выполнять комплексы специальных упражнений (упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий), способствующих развитию профессионально
необходимых качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техники безопасности при ведении игры; игра с разученными ударами;

умение перехватить инициативу и владеть ей;

умение играть с левшой; умение играть со сменой партнера;

умение вести игру с усложнением, видоизменением правил;

умение совершать точные подачи в разных направлениях; умение осуществлять корректировку действий во время игры; умение моделировать (проектировать) предстоящие игры, соревнования.

Соревновательная подготовка

Игры на счет разученными ударами.

Игры на счет со сменой партнера.

Парные игры на счет.

2.Учебный план

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения.

Количество учебных часов в год планируется на 46 недель. Расчет учебных часов ведется в академических часах (1час – 45 мин.). Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с процентным соотношением объемов обучения предметным областям к общему объему учебного плана, данные представлены в таблице:

№ п\п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	**Обязательные предметные области**	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30
1.3.	Вид спорта	15-30
2.	**Вариативные предметные области**	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Развитие творческого мышления	5-20
2.3.	Специальные навыки	5-20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении. Самостоятельная работа составляет 10% от общего учебного плана.

Согласно методике по годам обучения характерно существенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, удельного веса упражнений в смешанной аэробно-анаэробной зоне, повышение интенсивности тренировочных нагрузок, индивидуализация тренировочных нагрузок на основе постоянного врачебно-педагогического контроля.

Основные задачи годового цикла.

- достижение наивысших спортивных результатов в основных соревнованиях;
-отбор в сборные команды наиболее перспективных и талантливых спортсменов;
- совершенствование технико-тактического мастерства, способностью самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствование физических качеств, функциональной подготовленности и других задач.

2.1. План учебного процесса

План учебного процесса и календарный учебный график разработаны в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

План учебного процесса и календарный учебный график являются организационно - методическими документами, определяющими содержание работы на учебно-тренировочный год. В них раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План учебного процесса по виду спорта «теннис»

Разделы обучения	Базовый уровень сложности					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объем часов (в год)	**276**	**276**	**368**	**368**	**460**	**460**
1.Обязательные предметные области	**199**	**199**	**264**	**264**	**322**	**322**
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	33	33	44	44	46	46
1.2.Общая физическая подготовка	83	83	110	110	138	138
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0
1.4.Вид спорта	83	83	110	110	138	138
1.5.Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0
2. Вариативные предметные области	**77**	**77**	**104**	**104**	**138**	**138**
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	32	32	38	38	54	54
2.2.Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0
2.3.Развитие творческого мышления	15	15	22	22	28	28
2.4.Специальные навыки	15	15	22	22	28	28
2.5.Спортивное и специальное оборудование	15	15	22	22	28	28
3.Теоретические занятия	33	33	44	44	46	46
4.Практические занятия	195	195	215	215	256	256
4.1.Тренировочные мероприятия	83	83	92	92	114	114
4.2.Физкультурные и спортивные мероприятия	80	80	85	85	88	88
4.3.Иные виды практических занятий	32	32	38	38	54	54
5.Самостоятельная работа	8	8	10	10	19	19
6.Аттестация	2	2	2	2	2	2
6.1.Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2
6.2.Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	2
Количество часов в неделю	**6**	**6**	**8**	**8**	**10**	**10**

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график базового уровня 1, 2 года по виду спорта «теннис»

Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль			Всего часов
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-	05.10 06-12	13-19	20-26	27.10-	02.11 03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-	04.01 05-11	12-18	19-25	26.01-	01.02 02-08	09-15	16-22	23.02-	01.03 02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-	05.04 06-12	13-19	20-26	27.04-	03.05 04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-	05.07 06-12	13-19	20.07- 31.08	
Обязательные предметные области	6	3	4	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	4	3	4	5	5	3	4	5	5	5	2	5	5	5	3	4	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	2	**199**
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1		1	1		1		1		1	1		33
ОФП	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	83
Вид спорта	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	83
Вариативные предметные области	**3**	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	**77**
Различные виды спорта и подвижные игры	2	1		1		1		1		1	1	1		1	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1		1	1		1		1		1	1		32
Развитие творческого мышления	1		1		1		1			1			1			1						1				1					1						1			1				1			2	15
Специальные навыки		1		1		1		1				1			1			1		1			1					1		1			1			1			1			1						15
Спортивное специальное оборудование									1		1			1			1		1		1			1			1			1		1			1			1			1		1		1			15
Итого:																																																**276**
Промежуточная аттестация																																						2										2

Календарный учебный график базового уровня 3, 4 года по виду спорта «теннис»

Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль			Всего часов
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-	05.10 06-12	13-19	20-26	27.10-	02.11 03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-	04.01 05-11	12-18	19-25	26.01-	01.02 02-08	09-15	16-22	23.02-	01.03 02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-	05.04 06-12	13-19	20-26	27.04-	03.05 04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-	05.07 06-12	13-19	20.07- 31.08	
Обязательные предметные области	**7**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**7**	**5**	**7**	**5**	**5**	**7**	**5**	**5**	**7**	**5**	**5**	**7**	**5**	**7**	**5**	**7**	**5**	**5**	**5**	**7**	**5**	**5**	**7**	**5**	**7**	**5**	**5**	**5**	**7**	**5**	**5**	**5**	**7**	**5**	**5**	**7**	**5**	**6**	**5**	**5**	**4**	**264**
Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		44
ОФП	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	110
Вид спорта	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	110
Вариативные предметные области	**4**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**3**	**1**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**3**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**1**	**3**	**1**	**3**	**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**4**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**2**	**4**	**3**	**2**	**104**
Различные виды спорта и подвижные игры	2	1		1		1		1		1	1	1		1	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
Развитие творческого мышления	1		1		1		1			1			1			1		1				1				1					1						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
Специальные навыки		1		1		1		1		1		1			1			1		1			1		1		1	1		1		1	1			1		1	1			1			1	1		22
Спортивное специальное оборудование	1		1		1			1	1		1		1	1			1		1		1		1	1		1	1			1		1			1			1			1		1		1			22
Итого																																																**368**
Промежуточная аттестация																																						2										2

Календарный учебный график базового уровня 5, 6 года по виду спорта «теннис»

Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль					март					апрель					май					июнь					июль			Всего часов
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-	05.10 06-12	13-19	20-26	27.10-	02.11 03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-	04.01 05-11	12-18	19-25	26.01-	01.02 02-08	09-15	16-22	23.02-	01.03 02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-	05.04 06-12	13-19	20-26	27.04-	03.05 04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-	05.07 06-12	13-19	20.07- 31.08		
Обязательные предметные области	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**5**	**7**	**7**	**7**	**7**	**5**	**7**	**7**	**7**	**5**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**6**	**322**
Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		46
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138
Вид спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138
Вариативные предметные области	**4**	**2**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**3**	**2**	**4**	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**3**	**4**	**3**	**3**	**3**	**3**	**1**	**3**	**2**	**4**	**2**	**3**	**3**	**2**	**2**	**4**	**3**	**5**	**3**	**3**	**4**	**2**	**4**	**4**	**3**	**138**
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	54
Развитие творческого мышления	1		1		1		1		1	1	1		1		1			1		1		1		1		1		1			1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
Специальные навыки	1	1		1		1		1		1		1		1	1			1		1			1	1	1		1	1		1		1	1		1	1		1	1	1		1	1		1	1		28
Спортивное специальное оборудование	1		1		1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1		1		1	1		1	1			1		1		1	1			1		1	1		1		1	1		28
Итого																																																460
Промежуточная аттестация																																						2										2
Итоговая аттестация Б-6 года обучения																																																2

3. Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, уровню подготовки и годам обучения, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.Обязательные предметные области:

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» *(для базового и углубленного уровней сложности)*

Цель и основное **содержание** данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

3.1.1.Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учѐтом возраста и квалификации спортсменов.

1.<u>История развития тенниса.</u>

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок федерации. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

2.<u>Физическая культура и спорт в России</u>

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

<u>3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта</u>

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и к срокам обучения по этим программам.

4.Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся теннисом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

5.Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях теннисом.

Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

6.Основы здорового питания

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания теннисистов.

7.Значение занятий физической культурой и спортом для жизни

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт-часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

8.Этические вопросы спорта

Этика и этикет в теннисе. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

9.Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Что такое допинг и допинг-контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

10.Спортивные разряды (нормы, требования, условия) Основные требования к присвоению разрядов в теннисе.

11.Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности.

Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста.

12.Основы спортивного питания.

Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетология при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

13.Основы профессионального самоопределения

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учѐт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

3.1.2. Общая физическая подготовка» (базовый уровень сложности). Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»**.**

Основные ***задачи ОФП***:

Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

Приобрести и повысить общую выносливость.

Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.

Улучшить подвижность в суставах.

Увеличить ловкость и координацию движений.

Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка», согласно тематическим разделам (базовый уровень сложности)

Общеразвивающие упражнения

Средства общей физической подготовки:

разминочный бег; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции; прыжковые упражнения:

«многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге; специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;

упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища; общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;

спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.; подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Строевые и порядковые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчѐт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперѐд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений-сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения в паре (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: *прыжки*: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений-сверху, сбоку, снизу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

бег на месте -10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку; бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; бег вниз по наклонной плоскости; семенящий бег; частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами-вперед-вверх, в стороны-вверх; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине - поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба по пересеченной местности, катание велосипеде,
плавание;
спортивные игры (модифицированные; тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Упражнения на развитие координации движений

Выполнение небольших комбинаций в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры, эстафеты - одно из важных средств всестороннего развития обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх и эстафетах создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем, необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре и эстафете содействуют воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх и эстафетах обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и, порой, неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика)

Для улучшения физической формы обучающегося, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта, которые способствует развитию физической формы обучающегося.

Легкая атлетика совершенствуют функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебно-тренировочные занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Занятия по спортивным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости.

3.1.3. Вид спорта для базового уровня сложности.

Содержание предметной области «Вид спорта» - теннис.

Техническая подготовка.

Задачи *технической подготовки:*

Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.

Создать двигательное представление об изучаемой технике.

Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

Приобрести навыки техники игры.

Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Овладеть расслаблением.

Увеличить частоту движений и их амплитуду.

Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

Использовать упругость мышц.

Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ

выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся: *беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения.*

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:
общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в теннисе; *специально-подготовительные и соревновательные упражнения.* Они направлены на овладение техникой тенниса. ***Методы целостного и расчлененного упражнения*** направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный *и другие методы* способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых игра по элементам или со связками элементов чередуется с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности игры в теннис. Это, главным образом, ошибки в технике движений руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений теннисистов во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля в теннисе. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка теннисистов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники игры в теннис всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих теннисистов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике игры в теннис необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных

двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Работа на корте дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне, процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки - это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексной игры в теннис без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат

Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	Базовый уровень сложности					
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1. Удары с отскока (слева/справа)						
1.Плоские удары с задней линии						
а) в средней точке	+					
б) в высокой точке		+				
в) в высокой точке внутри корта			+			
г) удержание мяча в игре	10	15	20			
2. Крученые удары с задней линии						
а) в средней точке	+					
б) в высокой точке		+				
в) в низкой точке			+			
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+
д) удержание мяча в игре с тренером	10	15	20	> 20	> 20	> 20
Техническое действие	Базовый уровень сложности					
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
(кол-во ударов)						
3. Резаные удары с задней линии						
а) в средней точке			+			
б) в высокой точке				+		

в) в низкой точке				+	+	
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+
4. Укороченные удары с задней линии			+			
Укороченные удары у сетки						+
5. «Свеча»						
а) обводящая крученая				+		
б) обводящая резаная					+	
2. Удары с лета (слева/справа)						
а) в средней точке	+					
б) в высокой точке		+				
в) в низкой точке			+			
г) укороченный удар					+	+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20	> 20	> 20	> 20
3. Удары над головой						
а) с места с лета		+				
б) с отходом назад в прыжке				+		
в) с отходом назад с отскока				+		
г) с продвижением вперед с отскока				+		
д) с продвижением вперед с колена					+	+
4. Подача						
1. В 1 и 2 квадрат (попадание)						
а) резаная	+	+				
б) плоская		+				
в) крученая				+	+	+
2. В 1 и 2 квадрат по направлениям						
а) резаная			+			
б) плоская				+		
в) крученая					+	+

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого теннисиста, и от тренера. Подготовка теннисиста, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление

трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество.

В соревновательный период, кроме совершенствования тактического мышления, все больше приходится решать специфические задачи: изучать разные варианты игры, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра зависит от подготовленности игрока. Игра настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему.

Теннисист обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время игры, тем более что во время игры часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными, или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого теннисиста является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения игры на корте.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, игра со сменой интенсивности по ее ходу или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование.

Существуют следующие ***основные тактические варианты игры:***
относительно равномерное проигрывание игры (наиболее энергетически экономный вариант); относительно быстрое начало игры с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование; относительно медленное начало игры с финишным ускорением; с ускорениями по ходу игры, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих теннисистов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Интегральная подготовка предполагает владение технико-тактическими методами и приемами игры.

Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП). ***Строевые упражнения.***

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчѐт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперѐд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперѐд, назад, вниз, вверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круговые вращения руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лѐжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперѐд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лѐжа, лѐжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лѐжа с различными положениями рук и ног.

Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперѐд, спиной вперѐд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперѐд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения в равновесии.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами тенниса. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечѐнной местности и с препятствиями. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м.

Прыжки в высоту и длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Комплексы специальных физических упражнений (СФП)

С набивными мячами (вес до 1 кг): броски мяча двумя

руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях-одна вперед-вверх, другая назад вверх и наоборот; из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх-сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно; лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой; стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо); правой рукой (затем

левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево); стоя лицом-взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

стоя спиной-взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Метания небольших мячей:

Метание мяча с отягощением *на дальность двумя руками*, правой, левой из разных положений-сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

Ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

Ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

Ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Бег:

бег на месте - 10 с;
бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
бег вниз по наклонной плоскости;
семенящий бег;
частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений, и быстрота набора скорости:
бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), бег со сменой направления (зигзагом);
2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Возможны упражнения на корте типа:
стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо); стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

-из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

-2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

-ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.; всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями/

На корте на теннисисты могут выполнять следующие упражнения:
- стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета-справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;

- игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать-сыграть в лета, снова сесть и т.д.;
- мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

***Упражнения для воспитания гибкости*:**

-общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений-махи руками, ногами-вперед-вверх, в стороны-вверх;
-наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений-ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
-повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть/

Упражнения для воспитания выносливости:

-бег равномерный и переменный, по пересеченной местности;
- плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

3.2.Вариативные предметные области

3.2.1. Развитие творческого мышления для базового уровня сложности.

В работе тренера-преподавателя по теннису неотъемлемой частью работы является работа над развитием творческого мышления воспитанников, так как умение оперативно мыслить, принимать решения, делать теоретические обобщения, добывать знания, уверенно двигаться в потоке спортивной информации имеет первостепенное значение для формирования компетенций теннисиста.

При планировании учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели уделяют большое внимание развитию логического мышления, смекалки, воображения, гибкости мышления, развитию механической и логической памяти.

Логическое мышление позволяет на основе полученной информации делать правильные выводы, отделять важное от второстепенного, выявлять взаимосвязи, приводить доказательства, делать опровержения и аргументировать их. Развивать логическое мышление ребенка необходимо для достижения им жизненного успеха. Умея логически мыслить, человек всегда сможет проанализировать ситуацию и выбрать оптимальный вариант действий в сложившихся жизненных обстоятельствах. Развитое мышление позволяет воспитаннику позволяет анализировать действия и поступки окружающих его людей, понимать, что ими движет. Зная мотивы поступков человека, всегда можно спрогнозировать его дальнейшее поведение и действия.

При развитии творческого мышления развивается воображение, воспитывается любознательность, формируется умение наблюдать и анализировать действия, явления, поступки, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициативность человека. Именно поэтому важнейшей задачей в развитии творческого мышления воспитанников спортивной школы является обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о методах и приемах работы, называть основные элементы задачи и читать ее графические изображения. Усвоение обучающимися необходимого словарного запаса очень важно для формирования и развития у них внутреннего плана действий.

Упражнения на развитие творческого мышления

Упражнения с мячом и ракеткой в тройках:

Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнерам.

Один игрок стоит напротив двух партнеров, стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.

У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч первому игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и также одновременно обменивается мячами с третьим игроком.

Игроки стоят по кругу на определенном расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трех мячей по кругу, по часовой стрелке или против нее.

Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками:

1.Игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде. Каждый игрок становится водящим. Ему даѐтся 30-45 секунд, чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.

2.Играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда, дольше удержавшая мяч в игре.

3.«Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.

4.«Жонглирование стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передает мяч и ракетку следующему игроку.

5.«Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, обегает флажок. Обратно-обычный бег.

6.«Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определенное количество раз. Объединяются две предыдущие эстафеты.

7.«Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определенном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передает мяч с ракеткой впереди стоящему игроку.

8.«Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками». До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. Обратно от флажка бегут, зажав мяч между двух ракеток.

9.Передача мяча, стоя в разных позициях:

«Передача мяча по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает мяч игрокам своей команды.

«Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определенном расстоянии и отбивает мяч команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

Результатом освоения Программы в области развития творческого мышления являются:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие компетенций сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умений концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе, в спортивных соревнованиях).

3.3. Методические материалы.

Используемые методы обучения:

Словесные (источник знаний-слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

Наглядные (источник знаний-образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

Практические (источник знаний-опыт) - упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе.

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

по признаку новизны: традиционные, инновационные;

по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения; по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью; по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения; по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Организационно-методические указания к построению обучения по программе.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке для перевода на следующий год обучения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма; обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся; постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно; систематически вести воспитательную работу, прививать обучающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе; укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок-это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность-это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности.

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;

степень сформированности;

форма проявлений;

широта проявлений в различных видах деятельности;

особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации - анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей носит системный характер и строится на следующих ***принципах***:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;
- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;
- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский

противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

На каждом году обучения, учитывая возрастные особенности обучающегося, тренер-преподаватель выстраивает учебно - тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер-преподаватель уже на первом году обучения может выделить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально как можно точнее определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер - преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым работает. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования и спортивно - массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер-преподаватель поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, награждает за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно-*одаренными* детьми тренер - преподаватель спортивной школы стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности.

К проведению учебно-тренировочного занятия по теннису допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы: травмы при выполнении
упражнений без страховки; травмы при выполнении
упражнений, ударов в игре; наличие посторонних
предметов в зале.

Спортивный зал (корты) должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения элементов удара, замаха и пр.

После проведения учебно-тренировочных занятий по теннису принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и кроссовки с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Осмотреть половое покрытие на кортах, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.

Занимающиеся должны располагаться на корте, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончанию занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и обувь.
Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения на корте. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время широкое применение в практике занятий с теннисистами находят различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.

Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, зависают в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты. Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

качественно проводить разминку;

мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки; следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью; постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах базового уровня подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей, занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

4. Воспитательная работа

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями спортивной школы, социума.

Цель:

Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

Воспитание обучающихся личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

Создание условий для участия семей, обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой.

Основные направления воспитания и социализации:

Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Планируемые результаты:

Сформировать представления о базовых национальных ценностях российского общества.

Активное включение обучающихся в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности должны быть направлены на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивации к самообразованию, благодаря чему увеличится эффективность воспитательной работы в группах. Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Повышение педагогической культуры родителей, раскрытие творческого потенциала родителей, совершенствование семейного воспитания на примерах традиций семьи, усиление роли семьи в воспитании детей.

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся теннисом, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика роста спортивных результатов; участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья
- человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных
- занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП», утверждѐнным приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП», утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, разрабатываются с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой).

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце 8-го года обучения (апрель-май) по завершении программы, в той же форме, что и промежуточная аттестация.

Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений и тестов). Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия, могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение педагогическим советом.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольные упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП), вопросы по теории физической культуры и спорта. Теоретическая часть экзамена, считается выполненной, если по итогам проведенного тестирования обучающийся ответил правильно на 80 % предлагаемых тестов.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год в лечебном учреждении, имеющем разрешение к проведению УМО.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов узкого профиля (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. Учащемуся выдается справка о допуске к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по виду спорта по определенной форме. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Для оценки уровня **общей физической подготовленности** теннисистов рекомендуется использовать следующие тесты:

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	6-8 лет						
1	Челночный бег 3х10 (сек)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
	9-10 лет						
1	Бег 30м(с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз	22	13	10	13	7	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	Челночный бег 3х10 (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	285	225	210	250	200	190
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
9	Метание мяча весом 150г (м)	27	22	19	18	15	13
	11-12 лет						
1	Бег 30 м(с)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз	23	15	11	17	11	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	18	13	14	9	7
№	Испытание (тесты)	Нормативы					

п/п		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
6	Челночный бег 3х10 (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9	Метание мяча весом 150г (м)	33	26	24	22	18	16
	13-15 лет						
1	Бег 30м(с)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+1	+6	+4	+15	+8	+5
6	Челночный бег 3х10 (сек)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	190	170	180	160	150
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
9	Метание мяча весом 150г (м)	40	34	30	27	21	19
	16-17 лет						
1	Бег 30м(с)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Челночный бег 3х10 (сек)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
9	Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,9	9,3	10,1	10,5

Нормативы специальной физической подготовки для групп базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Все нормативы по специальной физической подготовке для групп базового уровня рассчитаны на средний балл выполнения.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): спортивный зал с оборудованными теннисными кортами, раздевальные помещения, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и оборудования. Инвентарь: стойки для теннисной сетки, теннисная сетка, ракетка теннисная, теннисные мячи, гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг, мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН.

Правилами соревнований по теннису установлены следующие *требования к одежде участников* для участников-мужчин:

футболка, шорты,

кроссовки; для

участников-женщин:

купальник-шорты и футболка, может использоваться, любая другая

одежда, не обтягивающая тело. *не разрешается:* ношение украшений и

часов (кольца можно носить, если они забинтованы); члены команды должны носить одинаковую одежду.

7. Перечень информационного обеспечения

1. *Башкиров В. Ф.* Профилактика травм у спортсменов-М: Физкультура и спорт, 1987-176 с: ил.
2. *Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх-М: Физкультура и спорт, 1980127 с.
3. *Гиссеп Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле-М: Физкультура и спорт, 1973-150 с.
4. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры-2-е изд., перераб. и доп.-М: Дедалус, 2003-152 с: ил.
5. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М:Дедалус, 2001-192 с: ил.
6. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М:Дедалус, 2002-240 с: ил.
7. *Лоэр Дэ/с., Кан Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом/ Пер. с англ.-СПб: СЭНТЭ, 2002-175 с.
8. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки - М: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
9. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-М: Олимпийская литература, 1999-318 с.
10. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера - М: АСТ Астрель, 2002-863 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой-М: Физкультура и спорт, 1982-214 с.
12. *Платонов В. И.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте-Киев: Олимпийская литература, 1997-583 с.
13. *Скородумова А. П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Диссертация доктора пед. наук-М, 1990-374 с.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина - М: СААМ, 1995-С. 98.