

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 27 декабря 2022 г.

Протокол № 6

Принята в новой редакции на  
заседании педагогического совета  
от 10.02.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян

27 декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТЕННИС»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 30 недель (180 часов)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет и старше

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе 1401

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Дмитриев Валерий Алексеевич - тренер-преподаватель по теннису МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи, МС

г. Сочи  
2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».....	стр.	3
1.1.	Пояснительная записка программы.....	стр.	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	стр.	8
1.3.	Содержание программы.....	стр.	9
1.4.	Планируемые результаты.....	стр.	26
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».....	стр.	27
2.1.	Календарный учебный график.....	стр.	27
2.2.	Условия реализации программы.....	стр.	27
2.3.	Формы аттестации.....	стр.	28
2.4.	Оценочные материалы.....	стр.	30
2.5.	Методические материалы.....	стр.	30
2.6.	Перечень информационного обеспечения программы.....	стр.	33
	Приложение № 1.....	стр.	35

## 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка программы.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Теннис» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта теннис и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" до 01.03.2023 года, далее утрачивает силу;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” вступает в силу с 01.03.2023 года.

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;

8. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в

трудной жизненной ситуации.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Теннис развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Теннис – игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте длиной 23.77 м и шириной 8.23 м), разделенной сеткой, закрепленной на высоте 1,07м. Сетка натягивается на столбы квадратного и круглого сечения со стороны и диаметром не более 15 см.

Теннис – это парная игра, в которой могут участвовать как по два игрока с одной стороны, так и по одному с каждой стороны сетки, служащей барьером, который определяет исход и тонкости игры на корте. Эта игра требует от своих последователей предельной точности и координации движений: они очень нужны тогда, когда мячик, поданный ракеткой, должен перелететь сетку-барьер не переходя линию границы, и чтобы противник тоже не смог его отразить.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

**Отличительные особенности:** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет и старше, общее количество часов: 180 часов на 30 недель по муниципальному заданию в период с 06 апреля 2023 г. по 31 декабря 2023 г.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы** – ознакомительный, объем 180 часов, срок обучения – 30 недель.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 30 недель - 180 академических часов на весь период обучения (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

**Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки**

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	30 недель	6	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала года реализации программы.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.



Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

## **1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

**Цель:** оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в теннисе.

### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость);

- вырабатывать представление о работе на корте и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

- формирование навыка владения средствами обучения и программами;

- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

### **воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к теннису;

- воспитывать морально-волевые качества теннисистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

### **1.3. Содержание программы**

**Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.**

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 30 недель и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

**Таблица № 2. Общий годовой учебный план на 30 недель тренировочных занятий по виду спорта Теннис.**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Ознакомительный (всего в периода обучения)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов		180	-
1.	Обязательные предметные области:	124	-
1.1	Теория и методика ФК и С	16	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка	54	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	54	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	48	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	Выполнение норматива
2.2	Развитие творческого мышления	23	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	6	Выполнение норматива
4.	Итоговая аттестация	2	Выполнение норматива

**Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Ознакомительный (всего периода обучения)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
1.	Теоретические занятия	16	Опрос
2.	Практические занятия	164	Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	152	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	6	Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	90	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка	

180 учебных часов общего учебного плана реализуются на бюджетной основе по муниципальному заданию (МЗ)

## План-конспект учебно-тренировочного занятия по Теннису.

Группа: Ознакомительная

Цель: развивать скоростных качества в режиме комплексной тренировки.

Задачи:

### 1 Образовательные:

Развитие скорости.

Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа.

Совершенствование подач и их приема.

Совершенствование начала атаки

### Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

### Оздоровительные:

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Оборудования: ракетки для тенниса; мячи (30 шт.).

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Подготовительная часть.	25 мин.	Краткий инструктаж по технике безопасности по теме учебно-тренировочного занятия. Построение и приветствие, сообщение задач занятия. Ходьба: а) на носках, руки вверх, б) на пятках, руки за головой Бег: 1) змейкой, 2) с захлестывающим движением голени назад, 3) спиной вперед, 4) передвижение приставными шагами правым (левым) боком, 5) спиной вперед, 6) с ускорением 3-6м. Прыжки упражнения: 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног

		<p>2. Прыжки в сторону с одной ноги на другую, через начерченные на полу линии</p> <p>3. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди</p> <p>4. Выпрыгивание из приседа вперед.</p> <p>Комплекс ОРУ без предметов:</p> <p>1. И.П.- О.С., 1-руки вперед, 2-в сторону,3-вверх,4-И.П.</p> <p>2. И.П. – О.С., 1-4 - круговые вращения прямыми руками вперед 5-8 – назад</p> <p>3. И.П. – О.С. правая рука вверх, левая внизу – 1-2 рывки руками назад, 3-4 смена рук</p> <p>4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны - 1-поворот вправо 2- И.П. 3 – влево 4 – И.П.</p> <p>5. И.П. ноги врозь, руки вверх 1 – 4 – вращение туловищем вправо 5 – 8 – влево</p> <p>6. И.П. – О.С. руки за голову 1 – подняв колено дотянуться противоположным локтем до колена 2 – И.П. 3 – другой ногой 4 – И.П.</p> <p>7. И.П. – О.С. 1 – выпад вправо, руки в сторону 2 – И.П. 3 – влево 4 – И.П.</p> <p>8. И.П. – О.С. 1 – упор присев 2 – упор, лежа прыжком 3 – упор присев прыжком 4 – И.П.</p> <p>9. Прыжки с поворотом на 360 градусов</p> <p>1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки 80-100 ударов</p> <p>2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки 80-100 ударов</p> <p>3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки 80-100 ударов.</p> <p>Игра «Солнышко»</p> <p>Играющих может быть любое количество игроков, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Отбив мяч, игрок должен перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола, если игрок ошибся, то выбывает из игры. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко ,выигрывает кто не</p>
--	--	--

			ошибся.
2.	Основная часть.	45 мин.	2. Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева 10+10 и справа. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета с точностью попадания. 3. Совершенствование подач и их приема 10+10 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи наклоном по верхнебоковой половине мяча 3 – индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры. 4. Игры на счет 15 мин. Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. д.
3.	Заключительная часть:	10 мин.	Построение. Подведение итога занятия. Домашнее задание: Прыжки со скакалкой 500 раз Сгибание рук в упоре лежа мальчики 2 * 25 раз девочки 2*10 – 15 раз.

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

### **Содержание учебного плана.**

#### **Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (124 часа).**

#### **Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (16 часа).**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

#### **Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения на спортивных площадках. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

**Тема № 2. История возникновения и развития тенниса. Разновидности тенниса. Известные теннисисты прошлого и наших дней.**

**Тема № 3. Обзор развития тенниса в России. Наиболее известные российские теннисисты.**

**Тема № 4.** Особенности тенниса.

**Тема № 5.** Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**Тема № 6.** Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях теннисом. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы.

**Тема № 7.** Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.

**Тема № 8.** Понятие о технике в теннисе. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в теннисе.

**Тема № 9.** Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

**Тема № 10.** Соревнования по теннису. Правила соревнований в различных видах по теннису. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов

## **Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (54 часа).**

### **Общая физическая подготовка:**

Пробежка осуществляется в легком темпе вокруг корта, или на его половине, в зависимости от возраста теннисиста. Во время пробежки частота сердечных колебаний увеличивается, кровь начинает быстрее двигаться по всему организму, температура тела возрастает, мышцы, связки и сухожилия подготавливаются к работе.

После пробежки обязательно надо провести суставную разминку. Начинать надо с малых суставов, постепенно переходя к более крупным:

- вращение в кистевых суставах;
- вращение в локтевых суставах в одном и другом направлении;
- маховые движения в плечевых суставах;
- вращения в плечевых суставах;
- горизонтальное разведение рук перед грудью;
- наклоны головы вперед, назад, вправо и влево, наклоны головы возможно выполнять преодолевая сопротивление рук;
- максимальные повороты головы с задержкой на 3-5 секунд выполнять в невысоком темпе;
- повороты верхнего плечевого пояса (ноги широко расставлены и согнуты в коленях, спина прямая);
- "мельница" (ноги широко расставлены, спина прямая, руки в стороны, вращение корпуса);
- наклоны корпуса вперед, назад и в стороны;
- приседания на двух ногах и на одной с выносом другой ноги вперед;
- перекаты с одной ноги на другую (ноги широко расставлены и согнуты в коленях);
- вращение голеностопами;
- подъёмы на носочках (на одной ноге и на двух);
- ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и на внутренней.

Основная часть тренировки:

1. Бег с высоким поднятием колен (от задней линии до сетки)



2. Бег с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх)
3. Бег строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперед, туловище отклонить назад)
4. Бег с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) 10-12 мячей раскладываются на расстоянии 40-50 см. друг от друга спортсмен должен пробежать, не задевая их.
5. То же, что и в 4 пункте, но с прыжками на одной ноге и двух.
6. Бег приставным шагом одним боком и другим.
7. Бег приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке.
8. Бег с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперед.
9. “Ходьба на руках” (один держит другого за ноги, другой идёт на руках).
10. “Челночный бег” (от задней линии до линии хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной).
11. Упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту).

После тренировки обязательно надо заняться растяжкой ног, спины и плеч.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

### **Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (54 часов).**

#### **Специальной физической подготовки:**

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для тенниса (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
- развитие специальных качеств: ловкости и гибкости, необходимых для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий теннисиста (быстрота реакции, перемещение, прыгучесть, сила и т. д.)

**Тема № 1. Сила.** К числу упражнений, необходимых для теннисистов, следует отнести целый ряд силовых. Это прежде всего упражнения для развития мышечных групп, обеспечивающих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном и тазобедренном суставах, а также мышц живота и спины, участвующих в круговых движениях туловища. Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Её необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники.

1. Обмен длинными косыми ударами справа (включая коридоры для парной игры), основная задача – сыграть навылет. Игра, к примеру, до 5 очков. То же ударом слева.

2. Плоская подача с фиксированием места приземления мяча в метрах от задней линии, 10 попыток по четыре подачи каждая.

3. подача с комбинированным вращением. Отскок мяча должен быть у задней линии на высоте головы принимающего игрока. Серия может включать 3×20 подач.

4. Смеш в прыжке. Игрок находится у сетки в момент посылы свечи. Отбегая, достает мяч у задней линии.

5. То же, как и в упр. 4, но в комбинации с работой над скоростью и координацией: после каждого смеша – возвратиться к сетке и коснуться ее ракеткой.

6. Тренер играет кручеными полусвечами, игрок отвечает сильными ударами в высокой точке.

**Тема № 2. Быстрота.** Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Очень важна быстрота реакции на мяч. Чтобы совершенствовать ее, нужно затруднять зрительное восприятие. Здесь уместны мячи, сливающиеся по цвету с окраской помещения, темные очки или очки с ограниченным полем зрения. Большую пользу приносит использование маленьких мячей.

1. Игроки (3-4 чел.) стоят в левом углу площадки, тренер адресует каждому по 2 мяча: первый разыгрывается в центре корта, второй – по

диагонали, игрок отражает мячи ударом справа, в первом случае – длинным, плоским, во втором – крученным, остропассированным.

2. То же, но под ударом слева. Игроки выбегают в центр площадки для выполнения удара из правого угла площадки;

3. Из левого угла площадки игроки стараются достать укороченный мяч, который был сыгран под удар справа;

4. Как и в упр. 3, но после укороченного удара справа тренер отвечает ударом слева. Игрок, к примеру, может решать такую задачу: первый раз сыграть вдоль линии, второй – ответить контратакующим укороченным ударом.

5. К упр. 4 можно добавить свечу, которая будет отражена после отскока.

6. Игра различными видами ударов значительной интенсивности. Тренер подает мячи различной длины, направления, вращения. Игрок в непрерывном движении старается достать каждый мяч и отбить его в

определенное место площадки, отмеченное мишенью. Помимо скорости передвижений тренируется быстрота реакции, выносливость, координация.

7. Тренер подает мячи в правый угол площадки. Игрок из середины площадки добегают до корта и после удара справа (требуемого направления и вращения) возвращается в середину, где должен коснуться ракеткой отметки места подачи. Серия состоит из 10 ударов: то же и для удара слева.

8. Игра в тройках на задней линии. Например, двое играют только по линии, их противник только – кроссом.

9. То же, но более интенсивно: один из игроков направляет мяч по линии, а другой его напарник находится у сетки, он отражает ответные удары. После серии ударов (2-3 мин) игроки меняются местами.

**Тема № 3. Прыгучесть.** В игровой теннисной деятельности это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление её и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

- выполнением отталкиваний как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени;

- разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево;

- осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);

- необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

**Тема № 4. Ловкость.** Основные направления развития ловкости следующие:

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;

- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;

- введение и усиление действия фактора неожиданности;

- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

**Тема № 5. Гибкость.** Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела теннисиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. Основным методом развития гибкости – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера.

Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях.

1. Игра одновременно двумя мячами.

2. Комбинация ударов с задней линии и укороченного, направленного в неожиданное место.

3. Прием подачи с лета или выполнение подачи от линии хавкорта.

4. Игра “два против одного”:

-двое у сетки, один обводит свечой;

-двое у задней линии, один у сетки играет с лета и смешем;

-все у сетки – обмен ударами с лета по заданным направлениям;

-то же, но направления произвольные.

5. Два игрока на задней линии играют кроссом, с каждым ударом приближаясь на шаг к сетке, и играют с лета (кроме ввода мяча в игру);

6. Игроки А и В каждый со своей половины площадки подают с руки мячи попеременно вдоль линии, игрок С достает мячи и ударами с лета в заданном направлении возвращает их.

7. Подача с выходом к сетке, тренер возвращает мяч заранее оговоренным ударом; неожиданным ударом; включая свечу.

8. Игрок находится на линии подачи. Сыграв с лета справа, игрок поворачивается на 360 и играет с лета слева, затем опять поворот на 360 и т. д.

**Тема № 6. Выносливость.** Анализируя двигательную деятельность теннисиста, надо отметить такие её особенности, как умеренный объем нагрузки, переменчивость состава действий в условиях неопределенной смены ситуации, широкое варьирование степени усилий, нестандартное чередование фаз усилий и отдыха, высокая интенсивность усилий в решающие игровые моменты, большое эмоциональное напряжение. Все это во многом определяет характер требований, предъявляемых к выносливости теннисиста.

1. «Восьмерка»:

-в парах (оба игрока находятся на задней линии);

-в тройках (против двоих у задней линии, у линии подачи);

2. Тренер подает мячи различными способами (игра до утомления).

3. «Веер»: тренер подает мячи, а игрок первый удар производит после старта из центра площадки в правый угол ударом справа; второй – после перемещения в левый угол ударом слева; третий – удар с лета справа с линии хавкорта, четвертый – удар слета слева. Повторить 1-2-3-4

## **Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (48 часов).**

**Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (25 часа).**

**Тема 1. Подвижные игры и эстафеты:** Различные подвижные игры, эстафеты с прыжками, с расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **Раздел подготовки 2.2. Развитие творческого мышления (23 часа).**

Работа ведется над развитием творческого мышления учащихся, так как умение самостоятельно мыслить, делать теоретические обобщения, добывать знания, свободно ориентироваться в потоке спортивной информации имеет первостепенное значение. При планировании занятий тренера большое внимание уделяют 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, обнаруживать взаимосвязи, приводить доказательства и опровержения, быть убедительным. Логическое мышление необходимо для достижения жизненного успеха. При развитии творческого мышления развиваются воображение и фантазия, воспитывается любознательность, формируются умения наблюдать и анализировать явления, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициатива. Поэтому важнейшая задача в развитии творческого мышления учащихся – обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о приемах работы, называть основные элементы задачи, изображать и читать графические изображения ее. Усвоение учащимися необходимого словарного запаса очень важно для формирования и развития у них внутреннего плана действия. Способности сохранять спокойствие в условиях сильнейшего возбуждения, сохранять концентрацию,

несмотря на многие отвлекающие факторы, а также сохранять уверенность перед лицом неудачи — не являются врожденными. Это — умения, которые необходимо регулярно тренировать и развивать. Тренировка психологических умений и навыков воспитательной направленности способствует улучшению спортивных результатов. Большое значение для спортсменов имеют умение справиться с повышенным чувством тревожности, с утомлением, стрессом, сохранение высокого уровня мотивации и концентрации, повышение уверенности. Результатом освоения данной предметной области является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Упражнения с мячом и ракеткой в тройках:

1. Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнёрам.
2. Один игрок стоит напротив двух партнёров стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.
3. У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч 1-му игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и так же одновременно обменивается мячами с третьим игроком.
4. Игроки стоят по кругу на определённом расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трёх мячей по кругу, по часовой стрелке или против.

Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками

1. Игроки разбиваются на две команды. Первые игроки бьют ракеткой по мячу на дальность. У какого игрока мяч улетел дальше, той команде начисляется одно очко.

2. «Салки одним мячом». Водящий мячом должен попасть в игроков. Осаленный мячом игрок выбывает. На выбивание водящему даётся 5-10 минут. Если водящий игрок промахнулся, то он перестаёт быть водящим.

3. 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.

4. Каждый игрок становится водящим. Ему даётся 30-45 секунд чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.

5. играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре.

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

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

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

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

10. «Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определённом расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, обегает колонну и передаёт мяч и ракетку впереди стоящему игроку.

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

Передача мяча, стоя в разных позициях

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



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

### **Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (6 часов).**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься) с учетом индивидуального задания тренера-преподавателя;
- просмотр аудио и видео материалов;
- посещение спортивных мероприятий.

#### **Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (2 часа).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

##### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по теннису обучающиеся должны

**Предметные:** 1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств. 2. Владеть техникой базовых упражнений по теннису.

**Личностные:** 1. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом. 2. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

**Метапредметные:** 1. Интерес к занятиям спортом. 2. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

##### **Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи муниципального и регионального уровней.

## **2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

1. Начало года – 06 апреля 2023 г.
2. Окончание года – 31 декабря 2023 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом – 30 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:  
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
5. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

### **2.2. Условия реализации программы:**

**Материально-техническое оснащение.** Для успешной реализации программы необходимы:

Необходимым условием для реализации программы является наличие теннисных кортов (с различным покрытием) тренировочного спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

-наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в спортивную форму для занятий теннисом.

#### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н.

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)
- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению

семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

## 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

**Таблица № 4. Нормативы ОФП для зачисления на общеразвивающую программу по Теннису**

Уро вень	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
О	Бег 20 м (с)	4,7	4,75	4,8	4,85	4,9	4,9	4,95	5,0	5,05	5,1
	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	105	150	140	130	120	100
	Челночный бег 4 х 8 м (с)	10,5	11,0	11,5	12,0	15	10,5	11,0	11,5	12,0	15
	Метание теннисного мяча (м)	20	18	16	14	12	16	15	14	13	12
	Прыжки на скакалке (1 мин.)	160	150	140	130	120	160	150	140	130	120
	Сгибание разгибание рук в положении лёжа	25	21	19	17	15	20	16	14	12	10

## 2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой и укрепления здоровья учащихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

При решении задач обучения техники видов теннису основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых упражнений.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по теннису.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида теннису. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима,

чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

### **Принципы спортивной тренировки**

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### **Методы спортивной тренировки**

- Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- Практические: метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.



## **2.6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" до 01.03.2023 года, далее утрачивает силу;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" вступает в силу с 01.03.2023 года.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
8. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

### **Литература по виду спорта:**

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М., 2009. – 137 с.
2. Теннис / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. – Спб., 2008. – 216 с.
3. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. – Спб., 2010. – 161 с.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://opentennis.ru/trening.php> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" [Электронный ресурс] - [http://base.garant.ru/70731954/#block\\_1000#ixzz3QkdXLIRo](http://base.garant.ru/70731954/#block_1000#ixzz3QkdXLIRo) (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
3. Соревнования и психологическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://www.offsport.ru/tennis/sorevnovaniya-i-psihologicheskaya-podgotovka.shtml/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
4. Физическая подготовка в теннисе [Электронный ресурс] - [http://fta-russia.ru/index/opf\\_tennis/0-206](http://fta-russia.ru/index/opf_tennis/0-206) (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
5. Физическая подготовка теннисиста <http://ugra-tennis.ru/intersnoe/344-fiz-pogotovka> (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
6. Физическая подготовка теннисиста <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
7. Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

9. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
10. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
11. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
12. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
13. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
14. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
15. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
16. Федерация тенниса России <http://www.tennis-russia.ru/>

### Годовой календарный учебный график

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>				<b>13</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>124</b>
1.1	Теория и методика ФК и С				1	2	2	1	1	2	2	3	2	<b>16</b>
1.2	Общая физическая подготовка				6	8	8	1	3	8	8	6	6	<b>54</b>
1.3	Вид спорта				6	7	7	2	3	7	8	8	6	<b>54</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области:</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>48</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры				3	3	3	1	1	3	4	3	4	<b>25</b>
2.2	Развитие творческого мышления				2	3	3	1	1	3	3	3	4	<b>23</b>
3.	Самостоятельная работа					<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>6</b>
4.	Итоговая аттестация												<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>					<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>180</b>