

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 23 мая 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян
23 мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 12 недель (72 часа)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

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

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД)

ID-номер программы в Навигаторе 45404

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
2023 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. 9
1.3.	Содержание программы.....	стр. 10
1.4.	Планируемые результаты.....	стр. 25
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации».....	стр. 26
2.1.	Календарный учебный график.....	стр. 26
2.2.	Условия реализации программы.....	стр. 26
2.3.	Формы аттестации.....	стр. 27
2.4.	Оценочные материалы.....	стр. 28
2.5.	Методические материалы.....	стр. 29
2.6.	Список литературы.....	стр. 37
	Приложение № 1. Календарный учебный график программы.....	стр. 40
	Приложение № 2. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта.....	стр. 41

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. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

9. 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, общее количество часов: 72 часа на 12 недель:

- 72 часа (от 6 до 18 лет) на обучение в рамках персофинансированного финансирования дополнительного образования детей (ПФ ДОД).

Реализация по персофинансированному финансированию начинается в период с 1 января 2024 г. по 05 апреля 2024 г. с момента издания приказа директором ДЮСШ № 1 г. Сочи.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, по заявлению родителей (законного представителя) в системе Навигатор.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - *слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи*); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный, объем 72 часа, срок обучения – 12 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: 72 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 12 учебных недель (2 академических часа 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

)	состав группы (человек)	при объедине нии групп (человек)	в неделю в академи ческих часах	
Ознакомительный	12	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.

Набор обучающихся осуществляется до 01.01.2024 г.

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 дополнительные общеобразовательные 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

Учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Режим тренировочной работы рассчитан на 12 недель и отражен в общем учебном плане (Таблица № 2).

Таблица № 2. Учебный план на 12 недель тренировочных занятий по виду спорта Теннис.

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (всего)	
		час	
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов		72	-
1.	Обязательные предметные области:	49	-
1.1	Теория и методика ФК и С	7	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка	21	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	21	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	17	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	9	Выполнение норматива
2.2	Специальные навыки или Развитие творческого мышления	8	Выполнение норматива
	Хореография и (или) акробатика	-	-
3.	Самостоятельная работа	2	Выполнение норматива
4.	Аттестация	2	-
4.1	Промежуточная аттестация		-
4.2	Итоговая аттестация	2	Опрос

Таблица № 3. Содержание разделов учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	Формы аттестации/контроля
		Ознакомительный (по ПФ ДОД 12 недель)	
		час	
1	2	3	4
1.	Теоретические занятия	7	Опрос
2.	Практические занятия	65	Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	62	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	1	Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	36	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	-	-

Примерный план конспект учебно-тренировочного занятия по теннису

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 вверху, 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.

		<p>Прыжки упражнения: 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног</p> <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</p>
--	--	---

			обычно, разыгрывают очко ,выигрывает кто не 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 Программы является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (49 часа).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (7 часов).

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) (21 часа).

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 вперёд, 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 вперёд, назад и в стороны;
- приседания на двух ногах и на одной с выносом другой ноги вперёд;
- 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 (21 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. Основной метод 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 (17 часов).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (9 часов).

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 (8 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 (4 часа).

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. Аттестация (2 часа).

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

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 (Приложение № 1).

1. Начало периода обучения– 01 января 2024 г.
2. Окончание периода обучения – 05 апреля 2024 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, продолжительность учебного периода – 12 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
7. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
8. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.
5. 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.

Профессиональные стандарты «Тренер- преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

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, результаты 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 (собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

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

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, 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 дополнительной общеразвивающей программы 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 скалке (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.

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.

Возрастные особенности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Детский спорт рассматривается как мощный фактор всестороннего развития организма и укрепления здоровья детей. Известно, что в детском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений.

В отличие от взрослого, на детский организм при занятиях спортом падает двойная нагрузка, т.к. перед ним стоят две задачи: обеспечить адаптацию к большим физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям и исполнить функцию роста и развития.

Сложные и многообразные изменения претерпевает организм ребенка в процессе роста и развития. На каждом возрастном этапе он выступает как единое целое, сложившееся в процессе эволюции и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности требуют во время регулярных занятий спортом исключительно внимательного подхода к дозированию нагрузок, не допускающего переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка, т.к. в этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления, важнейших в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

Одной из основных физиологических особенностей процесса развития, отличающей организм ребенка от организма взрослого, является рост, т.е. количественный процесс, характеризующийся непрерывным увеличением массы организма и сопровождающийся изменением числа его клеток и размеров. Более точный показатель роста организма – это повышения уровня развития физических качеств.

К важным закономерностям развития детей относятся неравномерность и непрерывность роста и развития, гетерохронизм с явлениями опережающего созревания жизненно важных функциональных систем.

Функциональные системы созревают поэтапно, сменяются, обеспечивая организму приспособления в различные периоды онтогенетического развития. В свою очередь физические способности имеют определенные сенситивные зоны возрастного развития. Волков Л.В. (1981) указывает, что

- развитие физических способностей у детей и подростков происходит одновременно;
- величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек;
- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических способностей различны по своему уровню;
- специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке дает различный педагогический эффект, более высокий в период естественного увеличения темпа развития той или иной физической способности.

Возрастные особенности в строении организма и развитии функций, которые присущи отдельным этапам жизни, позволили определить возрастные периоды развития человека. Школьный возраст разделяют на следующие периоды:

Период дошкольного возраста: 3-7 лет

Младший школьный возраст: 7-11 лет

Период подросткового возраста: 11-15 лет

Старший школьный возраст или ранняя юность: 15-17 лет

Период юности: от 17 до 20 лет

Двигательный аппарат детей, большая подвижность, высокая эластичность связок и мышц, прогрессивное развитие способности к дифференцированию степени мышечных усилий позволяют уже в младшем школьном возрасте овладеть технически сложными видами спортивных движений.

Однако при этом недопустимы длительные динамические усилия и в особенности статические напряжения с элементами натуги. Дети младшего школьного возраста обладают устойчивостью к утомлению при мышечной работе. Статическое напряжение мышц сопровождается у них быстро прогрессирующим уменьшением частоты и амплитуды биопотенциалов.

Перегрузка физическими упражнениями в детском возрасте может привести к деформации суставов нижних конечностей в связи с изменением их косо-хрящевой структуры. Вследствие функциональной возрастной недостаточности аппарата дыхания и кровообращения дети младшего школьного возраста плохо приспособлены к работе в условиях гипоксемии.

Занятия физическими упражнениями с младшими школьниками строятся так, чтобы скоростные кратковременные нагрузки чередовались с достаточными паузами отдыха, менялся характер работы отдельных мышечных групп (бег, игровая деятельность, гимнастические упражнения).

Восстановительные процессы после кратковременных упражнений протекают у детей быстрее, чем у взрослых. Интенсивные длительные нагрузки, а также упражнения, требующие скоростной выносливости, переносятся детьми неудовлетворительно. Восстановительный период после их выполнения затягивается. Однако больше внимания должно уделяться воспитанию общей выносливости. Дети, например, успешно переносят малоинтенсивный бег, который является основным средством воспитания этого качества.

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой каратистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;

- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу прохождения дистанции.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных каратистами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные каратистами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма;
- контроль уровня развития физических качеств.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого каратиста. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ

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.

Техника безопасности

Общие требования техники безопасности (Приложение № 2).

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии.

На тренировочном занятии тренер-преподаватель должен:

- о каждом несчастном случае во время занятий известность директора учреждения;

– в случае лёгкой травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

– к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, в срочном порядке необходимо вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

2.6. Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.
8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.
9. 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 (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 (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.apkrpro.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/>

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по избранному виду спорта

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения тренером-преподавателем при организации тренировочных занятий в группах обучающихся.

1.2. Тренер-преподаватель обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Тренер-преподаватель отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении тренировочных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в группу по избранному виду спорта необходимо заключение врача о установлении группы здоровья и письменное заявление родителей о приеме в школу.

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся.

2. Общие требования к безопасности на тренировочных занятиях

2.1. В начале учебного года тренер-преподаватель должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.

2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.

3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)

4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.

5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортивный зал

1. Спортивный зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)

3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.

4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.

6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.

7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.

2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)

3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.

4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.