

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 2/с от 09.01.2023
Директор МАОУ ДО «СПШ «Новое поколение»


В.В.Полетаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ-
НАЯ ПРОГРАММА-**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ТЕННИС»**

Срок реализации программы – 1 года

г. Нижний Новгород, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1. Цели.....	5 стр.
1.2. Задачи.....	5 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	5 стр.
1.4. Контингент.....	7 стр.
2. Учебный план	7 стр.
3. Календарный учебный график.....	8 стр.
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	10 стр.
5. Оценочные материалы	26 стр.
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	28 стр.
7. Методические материалы.....	29 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

XXI век можно без преувеличений назвать веком гиподинамии, или пониженной подвижности, и гипокинезии - уменьшение силы и объема движений. Стремительный темп научно-технического прогресса, увеличение объема информации, неизбежно приводит к возрастанию нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья. Компьютеризация, внедрение вычислительной техники без должного соблюдения возрастных ограничений отрицательно сказываются на здоровье, приводя к развитию резкого утомления у детей. Поэтому охрана здоровья детей одна из важнейших задач нашего времени. Реализация данной задачи возможна посредством спортивных игр.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания.

Круг игр, используемых в целях физического воспитания, в настоящее время весьма велик и разнообразен. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным играм относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Спортивные игры отличаются от подвижных единых правил, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Общая характеристика игровых действий является важной основой при определении влияния спортивных игр на организм занимающихся.

Спортивные игры имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Правильно организованные занятия содействуют формированию гармоническому развитию занимающихся. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха.

Велико образовательно-воспитательное значение спортивных игр. На практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, необходимые для овладения техникой и тактикой игры, и методикой тренировки. Систематическая тренировка является действенным средством воспитания настойчивости, целеустремленности, трудолюбия. Тренировка и участие в соревнованиях способствуют развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня

физических качеств, системы двигательных умений и навыков.

1.1. Цели программы:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в теннисе.

1.2. Задачи программы:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- Овладение основными приемами игры в теннисе;
- Воспитание трудолюбия;
- Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- Формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

1.3. Результатом освоения Программы является:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Вовлечение учащегося в спортивную среду;

- Знакомство с основными приемами игры в теннис, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- Истории развития этого вида спорта;
- О месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- Об основах тренировочного процесса;
- Об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тенниса, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- Гигиенические знания, умения и навыки;
- О режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- Требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- В освоении комплексов физических упражнений;
- В развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- В воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- Повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- Овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- Повышением уровня функциональной подготовленности;

- Освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься теннисом, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителю (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 1 год.

2. Годовой учебно-тренировочный план

Формирование групп и объем недельной нагрузки

период	возраст	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы	Объем часов работы в неделю
--------	---------	---------------------------------	---	-----------------------------

Весь период	6–18 лет	10	30	4.5- 6
-------------	----------	----	----	--------

3.Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- учебно-тренировочные занятия
- соревнования, проводимые учреждением для обучающихся
- тестирование

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Таблица №2

Годовой учебно-тренировочный план (44 недели, 4.5 часа в неделю)

Разделы подготовки		месяцы												Итого часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	Каникулы с 18 июля по 31 августа	63
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		12
3.	Техническая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	11	10	10	3		105

4.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	1	1	1	2		1	2	1		2	3		14
5.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1			1				1				4
Итого часов		19	19	19	19	18	18	19	19	18	19	11		198

Таблица №3

Годовой учебно-тренировочный план (44 недели, 6 часов в неделю)

Разделы подготовки		месяцы												Итого часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
6.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	Каникулы с 18 июля по 31 августа	85
7.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	3		1	2	1		2	1		16
8.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	3		132
9.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3		25

10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1			2			1	1				6
Итого часов		26	26	26	26	24	24	25	26	24	25	12		264

4. Рабочие программы изучаемых разделов

Учебно-тематический материал

4.1. Общая физическая подготовка

Цели общей физической подготовки достигаются, только если она ведется постоянно и непрерывно. Она является обязательной составной частью тренировки на всех этапах и во все периоды подготовки спортсменов. Чем младше возраст занимающихся и ниже их подготовленность, тем большее значение и больший удельный вес в занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног 18 (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. П.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Челночный бег.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры баскетбол,

мини-футбол (для мальчиков и девочек).

4.2. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП, следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Упражнения для развития ловкости и координации: прыжки назад-вверх с имитацией смэша; игрок сидит на хаф-корте - для выполнения удара необходимо встать – сыграть с лёта – снова сесть и т.д.; отбивать мячи с полулёта ударом из-за спины, между ног; лёжа на спине ногами к сетке – по ракетке в каждой руке - подбрасываемые мячи отбивать с лёта; игрок стоит лицом к сетке, бросать свечи к задней линии. Игрок должен отбежать назад, сыграть с отскока в положении спиной к сетке.

Упражнения для развития скоростных качеств: выбрасывание партнёром или тренером мячей с различной скоростью игроку, находящемуся у сетки или задней линии (расстояние между партнёрами можно и нужно варьировать); отбивание мяча, посланного одним из двух или трёх партнёров, делавших замах ракеткой либо рукой; ловля мяча после первого отскока, брошенного в неизвестном направлении из-за спины игрока партнёром; игра на площадке против двух партнёров; игра на площадке двумя мячами, стоя на линии подачи; двусторонняя игра через сетку, завешенную материей; приём подачи

с последующей обводкой; игра с лёта на реакцию с постепенным сближением от линии подачи к сетке.

Упражнения для воспитания силовых способностей: движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач; набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола); ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти); набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: выполнение различных ударов с последующим глубоким приседом и выпрыгиванием из него; чередование выполнения ударов с лёта из низкого положения с ударами над головой в прыжке; чередование ударов с лёта слева из низкого положения и справа из высокого с акцентом на силу удара; между ударами с лёта сесть, встать; активный приём подачи с розыгрышем мяча с выходом или без выхода к сетке; приём подачи с последующей обводкой вышедшего к сетке.

4.3. Техническая подготовка

1. Хватки ракетки:

четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная для ударов справа с отскока;
- полу западная для ударов справа с отскока;
- восточная для ударов слева с отскока.

2. Замах:

Наиболее распространенными из них являются:

- петлеобразный – сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

Замах при выполнении подачи и ударов над головой

3. Выбор места на площадке перед ударом соперника и подход к мячу

4. Удары по мячу производятся в:

- открытой стойке;
- закрытой стойке;
- полуоткрытой (или полужакрытой) стойке.

5. Вынос ракетки на мяч

6. Момент удара: -контактная зона;

-точка приложения плоскости ракетки к мячу.

7. Окончание удара

8. Работа ног в заключительной фазе удара

9. Удары без вращения и с вращением мяча:

- плоские;
- крученые;
- резаные.

Последовательность разучивания технических действий

Действие	Этапы подготовки		
	до года	свыше года	до 3-х лет

<p><i>1. Удары с отскока</i></p> <p>1. Плоские удары с задней линии</p> <p>справа/слева:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта; - удержание мяча в игре с тренером 	<p>+ 5-6 ударов</p>	<p>+ 10-15 ударов</p>	<p>V + Более 20 ударов</p>	<p>V +</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>
<p>2. Крученые удары с задней линии</p> <p>справа/слева:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке; - удержание мяча в игре с тренером 	<p>5-6 ударов</p>	<p>V + + 10-15 ударов</p>	<p>V + V V Более 20 ударов</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>
<p>3. Резаные удары с задней линии</p> <p>справа/слева:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; 	<p>5-6 ударов</p>	<p>10-15 ударов</p>	<p>+ + + Более 20 ударов</p>	<p>V V + V</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>	<p>V V V V</p>

- внутри корта с выходом к сетке							
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева			+	V	V	V	V
5. «Свеча»: - обводящая крученая справа/слева; - обводящая резаная справа/слева			+	V +	V V	V V	V V
<i>II. Удары с лета:</i> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар; - удержание мяча в игре с тренером	+	V +	V + V	V V V +	V V V V	V V V V	V V V V
<i>III. Удары над головой:</i> - с места с лета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперед с отскока; - с продвижением вперед		+	V	V + +	V V V	V V V	V V V

с колена							
<i>IV. Подача:</i>							
1. В I квадрат в разные зоны:							
- плоская;			+	V	V	V	V
- крученая;	+	+	V	V	V	V	V
- резаная		V	V	V	V	V	V
2. Во II квадрат в разные зоны:							
- плоская;			+	V	V	V	
- крученая;		+	V	V	V	V	V
- резаная	+	V	V	V	V	V	V

Примечание: +- начало обучения техническому действию. V - совершенствование технического действия.

4.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

4.4.1 Тактическая подготовка

Принципы тактического построения игры

Необходимо совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки

Следует направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать

Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же

появившийся шанс.

Для восстановления игровой позиции на корте следует ответить:

- кроссом, если соперник находится на задней линии в игровой части корта;
- по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки.

С целью использования слабых сторон соперника следует направлять не менее двух ударов в слабую сторону и один - в сильную.

Необходимо подбирать упражнения с большим количеством перемещений, поскольку, передвигаясь, спортсмен делает большее количество ошибок.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

4.4.2 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

2. Состояние и развитие тенниса в России

История развития тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий теннисом и их

состояние.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно – этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Самомассаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным

занятиям и соревнованиям.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

9. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

10. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

4.4.3 Психологическая подготовка

Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.)

Психологическая подготовка делится на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен

самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлении до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу включает в себя:

1. формирование мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности;
2. воспитание волевых качеств, необходимых для успеха в спорте.

Формирование мотивов

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами. Они выступают в роли побудителей человека к деятельности. В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п. У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне развитым и др. Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование и поддержание установки на успех;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- развитие спортивных традиций;

- принятие коллективных решений;
- особенности личности тренера.

Воспитание волевых качеств

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побудителей. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Основные волевые качества в спорте:

Целеустремленность – способность ясно определить ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения.

Настойчивость и упорство – стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствий на пути достижению цели.

Инициативность и самостоятельность – предполагают творчество, находчивость и сообразительность, умение противостоять другим влияниям.

Решительность и смелость – проявление активности спортсмена, его способности действовать без колебаний.

Выдержка и самообладание – способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и благоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявить их в трудовой, учебной и других видах деятельности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь

достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов являются систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является осмысление сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как:

- соблюдение общего режима жизни;
- само убеждение и само побуждение, и само принуждение к выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям или сдаче нормативов делится на:

- раннюю
- непосредственную

Ранняя подготовка предполагает:

- Получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- Получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- Определение цели;
- Составление программы действий;
- Стимуляцию правильных мотивов в соответствии с целью, задачами выступления;
- Моделирование соревновательной деятельности (организация преодоления трудностей);

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления.

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнований.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных типа:

Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»

Это состояние характеризуется уверенностью в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов.

Перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»

В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования.

Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия»

В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, недостаточная сосредоточенность, понижение технико-тактических возможностей.

Торможение вследствие перевозбуждения

В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния.

5. Оценочные материалы

5.1. Нормативы общей физической подготовки

Важнейшей функцией наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт

подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.
- Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития занимающихся

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности занимающихся за учебный год.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и теоретической подготовке.

Таблица №6

Нормативы общей физической подготовки для перевода и зачисления в общеразвивающие и спортивно-оздоровительные группы

№ п/п	упражнение	Единица измерения	норматив	
			мальчика	девочки
1.	Прыжок в длину с места	см	115	110
2.	Бег 30 метров	с	6.9	7.2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	7	4

5.2. Описание тестов.

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Испытуемый принимает исходное

положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Используется для определения силовых качеств

- упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на пол секунды, продолжать выполнение тестирования.

6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 10–30 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю:

4,5–6 академических часов.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы

Теннисная ракетка и мяч.

7.Методические материалы

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 961 от 23.12.2020 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис»
3. Приказ Минспорта России от 16 декабря 2020 г. № 927 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»
4. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
7. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
8. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских

спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ
олимпийского
резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.
– М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004