**2-02**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**на педагогическом советеМКУ ДО ДЮСШ № 5Протокол № 3 от «30» августа 2021 г |  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор МКУ ДО ДЮСШ № 5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Кимприказ № 29-1\_от «30» августа 2021г |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

ПО ВИДУ СПОРТА

«ТЕННИС»

Срок реализации: 8 (+2)лет4360часов

Авторы-составители: Кощеев Д.В., замдиректора по МР

 Дмитриева Е.В., тренер-преподаватель

Дрияева А.Ю., методист

Рецензенты: Саляхо Ю.М. кандидат педагогических наук, декан факультета, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Эйриян А.А. президент общественной организации «Федерации тенниса» город-курорт Анапа

г. Анапа

2021

**Содержание**

|  |
| --- |
| **Раздел 1Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты** |
| 1 | Пояснительная записка…………………………………………... | 3 |
| 1.1 | Цели и задачи программы………………………………………... | 3 |
| 1.2 | Характеристика вида спорта…………………………………….. | 4 |
| 1.3 | Минимальный возраст для зачисление на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения…………... | 4 |
| 1.4 | Планируемые результаты………………………………………... | 5 |
| **Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации** |
| 2 | Учебный план……………………………………………………... | 6 |
| 2.1 | План учебного процесса…………………………………………. | 7 |
| 2.2 | Календарный учебный график…………………………………... | 8 |
| 3 | Методические материалы………………………………………... | 12 |
| 3.1 | Методика и содержание работы по предметным областям……… | 12 |
| 3.2 | Вариативные предметные области………………………………... | 43 |
| 3.3. | Самостоятельная работа …………………………………………... | 48 |
| 3.4 | Объемы учебных нагрузок………………………………………… | 50 |
| 3.5 | Методы выявления и отбора одаренных детей…………………... | 51 |
| 3.6 | Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы……………………………………….. | 53 |
| 4 | План воспитательной и профориентационной работы………… | 54 |
| 5 | Система контроля и зачетные требования……………………… | 55 |
| 6 | Перечень информационного обеспечения. Список литературы. Информационные ресурсы………………. | 62 |

**Раздел 1Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «теннис» /базовый и углубленный уровень/ составлена в соответствии с нормативными документами:

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

 2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

 3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 № 1662-р «Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития в Российской Федерации на период до 2020 года» с последующими дополнениями».

 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

 5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

 7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

 8. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации № 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

 9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года№28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

 10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.12.2020 г. № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

 Программа учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

* 1. **Цели и задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Основными задачами** реализации программы являются

**Базового уровня :**

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей.

**Углубленного уровня:**

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

**1.2 Характеристика вида спорта**

 Учебная работа должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся Теннис – это олимпийский игровой вид спорта. Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», ATP и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорту.Те́ннис([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *tennis*) — вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников —  является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

* 1. **Минимальный возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения**

В группы образовательной программы принимаются лица, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям данным видом спорта, сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренные программой.

На базовый уровень (БУ) программы – с 7 лет;

На углубленный уровень(УУ) –с 9 лет и наличие спортивного разряда по виду спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности программы | Продолжительность обучения ( в годах) | Минимальный возраст детей ( лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Базовый | 1 | 7 | 10-25 |
| Базовый | 2 | 8 | 10-25 |
| Базовый | 3 | 9 | 10-25 |
| Базовый | 4 | 10 | 5-15 |
| Базовый | 5 | 11 | 5-15 |
| Базовый | 6 | 12 | 5-15 |
| Углубленный | 1 | 9-13 | 3-10 |
| Углубленный | 2 | 14 | 3-10 |
| Углубленный | 3 | 15 | 3-10 |
| Углубленный | 4 | 16 | 3-10 |

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

**1.4 Планируемые результаты**

1. Учащийся овладеет знаниями по истории развития спорта, законодательства в области физической культуры и спорта, приобретет умения и навыки гигиены, основ здорового образа жизни, закаливания, основ здорового питания.

2. Разностороннее физическое развитие учащихся, повышение уровня физической работоспособности, развитие способности к проявлению функционального потенциала в условиях занятий, специальная психологическая подготовка.

3. . Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) учащихся, овладение ими основ техники и тактики вида спорта, освоение комплексов упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню освоения программы (см. стр. 65), знание требований федерального стандарта по виду спорта.

4. Овладение навыками выполнения задания соответственно виду спорта, развивать физические качества по с помощью подвижных игр и других видов спорта, соблюдение требований техники безопасности, приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. Развитие изобретательности и логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устранять закономерности, самостоятельно решать ход поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. Знание особенностей развития вида спорта в Российской Федерации.

7. Научиться точно выполнять задания, связанные с видом спорта, развивать профессиональные физические качества, соблюдение требований по технике безопасности.

8. Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, приобретение навыков содержания и ремонта спортивного оборудования.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Образовательная организация обеспечивает непрерывную образовательную деятельность с учетом сроков начала и окончания учебного года.

 Трудоемкость образовательной программы определяется из расчета 42 недели в год.

 Учебный план содержит: план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, отражает самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации.

 Образовательная программа предусматривает участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях*.*

Учебным планом предусмотрено объем времени на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

 Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. При условии реализации части программы в дистанционном формате необходимо предусмотреть наличие у учащихся либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет, установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д.

2.1.План учебного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия ( в часах) | Аттестация ( в часах) | Распределение по годам обучения |
| теорет | практ | промеж | 1- й годБУ | 2-й годБУ | 3-й годБУ | 4-й годБУ | 5-йгодБУ | 6-йгодБУ | 1-йгодУУ | 2-йгодУУ | 3-йгодУУ | 4-йгодУУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  Общий объем часов | 4360  |  |  |  |  | 252 | 252 | 416 | 416 | 420 | 420 | 504 | 504 | 588 | 588 |
| 1 | Обязательные предметные области | 3050 |  |  |  |  | 179 | 179 | 290 | 290 | 294 | 294 | 354 | 354 | 408 | 408 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 438 |  |  |  |  | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 | 42 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 1202 |  |  |  |  | 79 | 79 | 126 | 126 | 126 | 126 | 100 | 100 | 120 | 120 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | 326 |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 75 | 88 | 88 |
| 1.4 | Вид спорта | 1184 |  |  |  |  | 75 | 75 | 122 | 122 | 126 | 126 | 129 | 129 | 140 | 140 |
| 2 | Вариативные предметные области | 1310 |  |  |  |  | 73 | 73 | 126 | 126 | 126 | 126 | 150 | 150 | 180 | 180 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 328 |  |  |  |  | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 | 42 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 110 |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.4 | Хореография и (или)акробатика | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Национальный региональный компонент | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.6 | Специальные навыки | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 3 | Теоретические занятия | 436 |  | 436 |  |  | 25 | 36 | 38 | 38 | 42 | 42 | 51 | 51 | 51 | 51 |
| 4 | Практические занятия | 3546 |  |  | 3546 |  | 200 | 200 | 280 | 280 | 356 | 354 | 427 | 427 | 511 | 511 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 1772 |  |  |  |  | 180 | 174 | 246 | 242 | 308 | 298 | 76 | 76 | 86 | 86 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 458 |  |  |  |  | 10 | 16 | 20 | 24 | 32 | 40 | 74 | 74 | 84 | 84 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 770 |  |  |  |  | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 150 | 150 | 195 | 195 |
| 5 | Самостоятельная работа | 196 | 196 |  |  |  | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | Аттестацияпромежуточная  | 20 |  |  |  | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

2.2. Календарный учебный график (базовый уровень)

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения | сентябрь | 30.09-06.10 | октябрь | 28.10-03.11 | ноябрь | 25.11-01.12 | декабрь | 30.12-05.01 | январь | 27.01-02.02 | февраль | 24.02-01.03 | март | 30.03-05.04 | апрель | 27.04-03.05 | май | июнь | 29.06-05.07 | июль | 27.07-02.08 | август | теор | прак | самос | Промат | итоговая | каникулы | всего |
| 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 07-13 | 14-20 | 21-27 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22028 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 252 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |
| п | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 | 200 |  |  |  |  | 252 |
| п | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| п | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 280 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| п | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 280 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |
| п | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 356 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |
| п | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 356 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

Т-теоретические занятия, П-практические занятия, С-самостоятельная работа, Э-промежуточная аттестация, = -каникулы.

Календарный учебный график (углубленный уровень)

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения | сентябрь | 30.09-06.10 | октябрь | 28.10-03.11 | ноябрь | 25.11-01.12 | декабрь | 30.12-05.01 | январь | 27.01-02.02 | февраль | 24.02-01.03 | март | 30.03-05.04 | апрель | 27.04-03.05 | май | июнь | 29.06-05.07 | июль | 27.07-02.08 | август | теор | прак | самос | Промат | итоговая | каникулы | всего |
| 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 07-13 | 14-20 | 21-27 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22028 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 504 |
| т | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  |  |  |
| п | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 427 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| т | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  |  | 504 |
| п | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 427 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 588 |
| т |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  |  |  |
| п | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 511 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |

Условные обозначения:

Т-теоретические занятия, П-практические занятия, С-самостоятельная работа, Э-промежуточная аттестация, = -каникулы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ким

Приказ № от «\_\_»\_\_\_20г

Расписание учебных занятий

на \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | день недели | наименование предметной области | время проведения (начало/окончание) | место проведения | тренер-преподаватель |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в календарный учебный график каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

 При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

 Для каждой группы тренер-преподаватель составляет свой календарный учебный график.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

**3.1.1 Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»**

Теоретическая подготовка проводится как, отдельное занятие, так и во время практического занятия в форме бесед, лекций и связана с физической,технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Занятия должны иметь целевую направленность в части умения использовать полученные знания на практике. Целевые занятия проводят в виде коротких бесед в начале занятия, или во время пауз на занятиях**.**

**Темы занятий:**

**1.Знание истории развития вида спорта**

Теннис – вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков/команд – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.

 Предшественником тенниса принято считать французскую игру «жё-де-пом» (фр. jeu de paume, дословно игра ладонью). В отличие от современного тенниса в жё-де-пом играли в закрытых помещениях и ладонью. Позже ладонь сменили перчатки, на смену перчаткам пришли специальные биты, а уже потом появились ракетки. Одним из наиболее известных упоминаний тенниса в средневековой литературе является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин в насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей. В теннис играли практически все французские короли, Карл IX называл теннис “ одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы”. В 1900 году студенты Гарвардского университете решили организовать турнир для национальных команд. Один из студентов, Дуайн Дэвис, за собственные средства купил серебряный кубок для победителя, а что самое главное, составил правила турнира. Дэвис и двое его друзей выступали за сборную США, которая выиграла в этом турнире, а затем и в следующем в 1902 году. Кубок проводился каждый год и впоследствии был назван «Кубком Дэвиса», который и сейчас является популярным событие в мире тенниса. Начиная с 1920-х годов, профессиональные теннисисты начали зарабатывать деньги, выступая в показательных матчах. Первый профессиональный теннисный матч в истории состоялся 9 октября 1926 года в Нью-Йорке на крытой арене «Медисон-сквер-гарден», в присутствии 13 тысяч зрителей.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

 Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

 В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции.

Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

 Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

 Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т. е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению.

 Физическая культура - это сложное социальное явление, которое не ограничивается решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики. Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам.

**3. Умения и навыки гигиены**

 Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норми сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

 Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

 Большое внимание необходимо уделять гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций: защищает организм от вредных воздействий внешней среды (физических, химических и бактериальных), служит регулятором тепла в организме.

 Физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви, которая соответствует размеру и должна быть из натуральных тканей.

**4. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.**

 Учащимся, занимающимся физической культурой и спортом, необходимо соблюдать основные гигиенические требования. Прежде всего им следует правильно спланировать свой режим дня, то есть определить и точно соблюдать известный порядок чередования труда, отдыха, приема пищи, сна.

Режим дня – это удобное распределение времени. Он способствует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности.

 Режим требует от спортсмена вовремя ложиться спать и вставать, повседневно делать зарядку, водные процедуры, вовремя принимать пищу, начинать тренировку. Все это имеет глубокий физиологический смысл, так как у спортсмена вырабатываются условные рефлексы на определенный ритм работы нервной системы и деятельности всех органов.

Закаливание – комплекс мер, повышающих защитную реакцию организма от вредных воздействий окружающей среды. К этим воздействиям относится не только холод, но и жара, изменение давления, воздействия ядов и даже радиация. В повседневной жизни в плане здоровья нас в основном интересует реакция на холод.

 Научно доказано, что продолжительность жизни человека на 70% зависит от образа его жизни. Поэтому общее закаливание организма играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни. Закаливание – это мероприятия, которые связаны с рациональным использованием естественных сил окружающей природы для увеличения сопротивляемости организмалюбым вредным влияниям метеорологических факторов**.**

Закаливание является своеобразными тренировочными занятиями иммунной системы человека и ее подготовки к своевременной мобилизации и сопротивлению.

 Само по себе закаливание не лечит человека, а только предупреждает возникновение заболеваний, и это одна из самых важных его профилактических целей.

 Человек, который правильным образом занимался закаливанием, очень легко переносит перепады температур, способные ослаблять защитные силы организма. Закаливание доступно и необходимо каждому человеку для формирования здорового образа жизни.

**5. Знание основ здорового питания.**

 Для успешных занятий спортом большое значение имеет правильное питание.

 Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на формирование мышечной массы, поэтому питание спортсменов по своему составу имеет отличие от питания людей, не занимающихся спортом.

 Калорийность питания спортсменов должна быть выше, чем у тех, кто не занимается спортом, и зависеть от интенсивности физической нагрузки.

 Рацион спортсменов должен содержать повышенное количество белков за счёт увеличения в нём доли белков животного происхождения, которые содержатся в мясе, молочных продуктах, включая само молоко, и яйцах.

 Также спортсменам необходимо потреблять в пищу больше углеводов, главным образом за счёт простых сахаров, быстро всасывающихся и легко усваиваемых организмом. Для этого спортсменам по сравнению с другими людьми необходимо увеличивать потребление соков, фруктов и овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма.

 Потребность организма спортсменов в жидкости также выше, чем у людей, не занимающихся спортом.

 Одновременно спортсменам необходим особый режим питания.

Так, людям, занимающимся спортом, рекомендуется режим питания, состоящий из 5-6 приёмов пищи.

 Перед тренировкой или соревнованиями есть рекомендуется примерно за 1,5 часа до тренировки или соревнования, когда можно выпить стакан молока или кефира с бутербродом или печеньем.

 Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями обильный приём пищи противопоказан, поскольку обильная еда ухудшает кровообращение и обеспечение кислородом и питательными веществами работающие мышцы.

 Кроме того, под влиянием больших нагрузок в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего пища хуже усваивается.

 Нельзя тренироваться и натощак, поскольку в этом случае возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность организма.

После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15-20 минут.

 Как показывают научные исследования, в результате сильной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительное время.

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

Интерес к физкультурно-спортивной деятельности прививается и закрепляется в жизни подростка на протяжении всего времени. А различные методы, навыки и способности, которые учащийся получает благодаря этой деятельности, помогают формировать профессиональные качества и прочно укрепляют человека в его будущей профессии и в социуме.

В процессе спортивной тренировки, занимающиеся не должны быть пассивными объектами воздействия тренера. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность. В связи с этим перед тренером стоит задача всеми имеющимися в его распоряжении способами и средствами обеспечить высокую активность спортсменов. Для этого тренер должен формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, целеустремленность занимающихся в развитии у себя волевых, психических и физических качеств, вызывать у занимающихся удовлетворение от тренировок. Важно при этом соблюдать принципы спортивной тренировки, которые обеспечивают не только успешность обучения, но и сохранение, и укрепление здоровья спортсменов.

**3.1.2. Предметная область «общая и специальная физическая подготовка»:**

**-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;**

Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.
 Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.
 Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

**-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;**

 Физическая работоспособность – это потенциальная способность человека проявить максимум физических усилий в виде трудовой или спортивной деятельности. Сущность работоспособности заключается в совокупной способности человека выполнять физическую работу, строго конкретную по форме, характеру и разновидности без снижения её эффективности. Фактически способность человека к выполнению каждого конкретного вида работы в отдельности нашла свое выражение в таких понятиях, как «сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость», каждое их которых выделяет лишь частное проявление физической работоспособности спортсмена. Физическая работоспособность является показателем физических качеств, которые можно рассматривать как компоненты, характеризующие физическую работоспособность в целом

**- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятия видом спорта;**

 Физические способности - это комплекс морфологических и психофи­зиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.Принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость.

 Основная задача в методике с**иловой** подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений.

 **Скоростные способности** - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы.Они определяют способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Одной из основных физических способностей человека является **мышечнаясила**, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

**Быстрота** -- это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции

**Выносливость** представляет собой способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, а критерием является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

 **Гибкость**-это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

Среди физических способностей **ловкость** занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями.

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости применительно к виду спорта и их гармоничное сочетание ведет к развитию навыков у учащихся и достижению успехов.

**- формирование двигательных умений и навыков;**

 Формирование двигательного навыка – это процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля.

Спортсмены осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

 **-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;**

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. Общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости.

 Воздействие общеподготовительныхупражнений зависит от их содержания: а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений; б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.); в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

 В связи с этим общие методические рекомендации для составления комплексов общеразвивающих упражнений следующие.

1. При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

а) Ходьба или бег на месте.

б) Упражнения типа «потягивание» – выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох).

в) Упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения.

г) Упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.

д) Упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.

е) Упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.

ж) Упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.

з) Упражнения на растягивание.

и) Прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

 Общеразвивающими называются упражнения, выполняющие движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

 Общеразвивающие упражнения просты и доступны всем категориям занимающихся. Они служат основным содержанием занятий гимнастики. Обучать этим упражнениям довольно просто.

 С помощью общеразвивающих упражнений можно избирательно воздействовать на отдельные части тела или группы мышц, что способствует гармоничному развитию двигательного аппарата.

 В занятия можно включать по 10 – 30 упражнений; чем их больше, тем нагрузка выше. Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Повышение интенсивности мышечных напряжений достигается:

 1) увеличением продолжительности (количества повторений упражнения);

 2) повышением скорости выполнения упражнений;

 3) увеличением веса отягощений (гантели, набивные мячи, гири);

4) изменением исходных положений (сгибания рук в упоре стоя и в упоре лежа различны по нагрузке);

 5) применением волевых усилий можно увеличивать и уменьшать на грузку; 6) сокращение интервалов отдыха.

**-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде**

 Коммуникативные навыки – это способность человека взаимодействовать с другими людьми, адекватно интерпретируя получаемую информацию, а также правильно ее передавая.

 Специфика педагогического процесса коммуникативного развития личности во многом зависит от особенностей социальных сфер, в которых формируются коммуникативные умения, одной из них является физическая культура и спорт.

 Эффективность спортивной подготовки создание победных ситуаций в спортивных соревнованиях во многом определяются уровнем развития коммуникативных умений спортсменов как в индивидуальных, так и командных видах спорта.

 Исследования, проведенные специалистами в области физической культуры и спорта, показывают, что совершенствование двигательных действий приобретает осмысленность при формировании коммуникативных умений и положительно изменят индивидуально-личностные качества спортсменов.

 Формирование коммуникативных навыков, установление рационального взаимодействия с окружающими людьми, обеспечивают не только лучшие взаимоотношения с тренером, но и позволяют более успешно управлять психоэмоциональным состоянием, контролировать ситуацию; приобретать знания и необходимую информацию в процессе бесед с тренером, соперниками, товарищами по команде.

**-организация специальной психологической подготовки спортсмена;**

 Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления всоревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;

- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

- формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;

- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

 Психическая подготовка учащихся состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

***Общая психологическая подготовка***

 Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

 Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственныхпринципов.

 В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

 Тренер формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

 К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

 С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

***Моральная подготовка*** направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

***Волевая подготовка*** направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий***, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

- Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

- Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

- Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

- Воспитательное воздействие коллектива.

- Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

- Создание жестких условий тренировочного режима.

- Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

- Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

 Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

 При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

 Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действийвнешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

***Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию***

 В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

 На **базовом уровнеподготовки**основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установлениеположительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

 На **углубленном уровне подготовки**внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегулированию, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде,развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектовпсихолого-педагогических воздействий.

**3.1.3. Предметная область «вид спорта»:**

**-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационной, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

Физическая подготовка — это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

**Физическая подготовленность** — это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. Общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости.

 Воздействие общеподготовительных упражнений зависит от их содержания: а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений; б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.); в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

 Упражнения для воспитания физических качеств

• Упражнения для воспитания силовых способностей

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки; - приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;

 - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;

 - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;

 - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

 - поднимание туловища лежа на животе, на спине;

 - из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

 - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

 С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):

 - броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

 - сжимание в ладони теннисного мяча;

 - метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;

 - справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

 - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

• Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств – прыжки;

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки; - приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;

 - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;

 - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;

 - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;

 - многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

 - прыжки с обручем;

 - прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

 - метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

• Упражнения для воспитания скоростных качеств

 Быстрота реакции: - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

 - ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;

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

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

 Быстрота начала движений и набора скорости: - бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м; - рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);

 - бег со сменой направления;

 - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

 Частота шагов: - бег на месте примерно 10 сек.;

 - бег на месте с опорой руками о высокую скамейку; - бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;

 - бег вниз по наклонной плоскости;

 - семенящий бег;

 - частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

• Упражнения для развития быстроты и ловкости - разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;

- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

 - прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;

 - ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока; - игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

- игра в баскетбол теннисным мячом;

 - эстафеты с передачей теннисного мяча:

 - с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

 - эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

• Упражнения для воспитания координационных способностей - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

 - два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте;

 один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;

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

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

 - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;

 - всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

• Упражнения для развития гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);

 - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

 - повороты, наклоны и вращения головой;

 - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;

 - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку; - подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;

- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

 - упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

• Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;

 - продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

 Для обучающихся 1-го – 3-го годов обучения, занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Методические материалы: «Теннис» Программа (Москва, 2007г.); «Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18 лет» Тудор О. Бомпа (Москва, 2003г.); «Физическое воспитание детей 5-6 лет. На основе подвижных игр. Дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств.» Методическое пособие. Н.И.Дворкина, Л.И.Лубышева (Москва, 2007г.); «Азбука тенниса» В. Голенко, А.Скородумова, Ш.Тарпищев (Москва, 1999г.)

 Дополнительные упражнения для обучающихся 4-го года обучения и старше • Упражнения для воспитания силовых способностей - движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученой и резаной подач.

 Упражнения с преодолением собственного веса: - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь;

 - приседания на одной ноге;

 С теннисными мячами: - 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 меняет• Упражнения для воспитания силовых способностей - движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученой и резаной подач

. Упражнения с преодолением собственного веса: - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь;

 - приседания на одной ноге;

 С теннисными мячами: - 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. С гантелями (вес 0,5 кг):

 - круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

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

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

 - правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;

 - стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

 - стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

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

• Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств - прыжки через скамейку;

- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

 - прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

• Упражнения для воспитания скоростных качеств

 Быстрота начала движений и набора скорости: - стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

 - стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

• Упражнения для воспитания координационных способностей - из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

 - различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте;

 на скамейку - со скамейки;

 - стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева;

 - то же, но стоя спиной к сетке;

 - подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;

 - парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

 При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Методические материалы: «Теннис» Программа (Москва, 2007г.); «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» И.А.Гуревич (г.Минск 1980г.) Для разных возрастных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

***-* овладение основами техники и тактики вида спорта;**

Процесс обучения приему проводится в три этапа. Каждый этап преподавания делится на периоды обучения, под которыми следует понимать такое учебное задание, которое выполняется в одной попытке. В каждом периоде обучения выделяются три ступени:

* восприятие и созерцание движения;
* обдумывание и программирование;
* выполнение двигательного задания.
* Наиболее важными аспектами педагогической деятельности являются объяснение и демонстрация техники движения.

 Объясняются не только внешние, то есть видимые характеристики технико-тактического действия, но и внутренние ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении. При этом целесообразно использовать следующие методические приемы:

* использование предшествующего двигательного опыта спортсменов
* актуализация образных выражений

 Существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, световая демонстрация. Наиболее удобным и простым является натуральный показ. Для лучшего восприятия технических действий выбирается наиболее удобная для просмотра плоскость и оптимальное расстояние от занимающихся.

 При обдумывании и программировании необходимо:

* выделить время на обдумывание;
* изложить план выполнения двигательного задания;
* требовать обдуманного выполнения движений.

**Методика обучения технике и тактике вида спорта.**

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства. Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

 - основные хватки ракетки;

 - оптимальный по величине и форме замах;

- качественный подход к мячу;

 - своевременный момент удара ракеткой по мячу;

 - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

 Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

**Хватки ракетки**

 На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

 - континентальная;

- восточная, для ударов справа с отскока;

- полузападная, для ударов справа с отскока;

 - восточная, для ударов слева с отскока.

 Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. Освоить континентальную хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами. Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу.

Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее полузападной хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в среднейи высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета. Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась восточная хватка для ударов слева с отскока. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее полузападной хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета. Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась восточная хватка для ударов слева с отскока. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

**Замах**

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

 - петлеобразный – сверху и снизу;

 - прямой;

 - блокирующий.

 При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой. При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. одна из них – исходное положение. подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела – на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движение рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой. необходимой для устойчивого равновесия.

**Подход к мячу**

 Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

 - занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

 - определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;

- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника. Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника. При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах.

Удары по мячу выполняются в открытой стойке;

 закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке. Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета. Полуоткрытая стойка – это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае пред ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

**Вынос ракетки на мяч**

 Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

**Момент удара**

 От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом.

 На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных: - начальная скорость полета мяча;

 - угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;

- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

**Окончание удара**

 Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой. При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара. Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение. Работа ног в заключительной фазе удара.

 Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой – при ударах слева. В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

**Работа ног в заключительной фазе удара**

 Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой – при ударах слева. В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета. Способы ударов Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют плоскими. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют кручеными. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют резаными. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры (для 1-го – 3-го годов обучения)

Обучение технике игры в теннис на начальном этапе включает общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов раздельно с краткими пояснениями.

 Способы держания ракетки.

 Исходное положение и передвижение игрока по площадке.

 Наблюдение за мячом во время игры.

**Удары справа и слева по отскочившему мячу**

 Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева

мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры (для 1-го – 3-го годов обучения)

Обучение технике игры в теннис на начальном этапе включает общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов раздельно с краткими пояснениями.

 Способы держания ракетки.

 Исходное положение и передвижение игрока по площадке.

 Наблюдение за мячом во время игры.

**Удары справа и слева по отскочившему мячу**

 Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева

. а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

 б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному: - самим обучающимся от себя вперед - в сторону;

 - партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

 в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов; г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу: - удобно подброшенному партнером рукой от сетки; - в ответ на удар партнера.

 **Подача**

 Опробование и разбор движений без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала

 а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);

 в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте.

Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи; г) прием подачи.

**Удары с лета**

Опробование и разбор движений без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала.

 а) специальные подготовительные упражнения: - упражнение «вратарь»:

 один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

 б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

 в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии;

 в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

**Удар над головой - «смеш»**

Опробование и разбор движений без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала. Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

 **Укороченные удары**

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала.

 а) специальные подготовительные упражнения: - ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

 б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

 Система тренировочных занятий 1-го – 3-го годов обучения строится с учетом программы Международной теннисной федерации «Теннис 10S» и современных методик, ориентированных на организацию тренировочного и соревновательного процесса в теннисе для детей в возрасте до 10 лет и младше.

 **Удары справа и слева по отскочившему мячу**

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. а) удары у тренировочной стены (только для групп УУ-1 и УУ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

 - с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);

 - с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;

 - с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

 б) удары на теннисном корте.

 По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

 - с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);

- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

 - со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;

 - со специальной задачей варьировать силу ударов;

- с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка; - со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

**Подача**

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины. Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

**Удары с лета**

 Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара. а) удары у тренировочной стены (только для групп УУ-1 и УУ-2). Удары по линии и косые удары в упражнениях: - с применением ударов только одного вида; - с использованием ударов различных видов; - со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой); б) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и косые удары в упражнениях: - с применением ударов только одного вида; - с использованием ударов различных видов;

- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары; - со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой; - со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

**Удар над головой - «смеш»**

 Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: - специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей)); - быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой; - ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

 б) удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи».

 По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи: - при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

 **«Свеча»**

 Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами)

**Укороченные удары**

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению). Примерные игровые

**Методика обучения тактике.**

Изучение вида спорта теннис занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению тенниса. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной частирешается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочногозанятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной частипроизводится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Чтобы уменьшить количество ошибок, допускаемых спортсменами на соревнованиях, необходимое в учебно-тренировочный процесс внедрять профессиональные отношения, которые помогут спортсменам формировать в себе индивидуальное мышление, что приведет к анализу технико-тактических действий и рациональному ведению схватки.

 В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия. Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций:

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

 2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

 3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

 4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

 5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

 6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.

7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

8. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.

 9. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

 10. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

11. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

 Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений.

 Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся Принципы тактического построения игры

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;

- возможности соперника;

 - внешние условия, в которых проводятся соревнования.

 Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо 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.

 После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока. 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.

 Каждый теннисист должен иметь в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

 Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. 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. Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией. Для разных тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности обучающихся.

**-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта**

 Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Спортивное оборудование и инвентарь** |
| 1 | Стойки для теннисной сетки | штук | 4 |
| 2 | Теннисная сетка | штук | 2 |
| 3 | Ракетка теннисная | штук | 12 |
| 4 | Теннисные мячи | штук | 100 |
| 5 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг | штук | 10 |

**-основы судейства по виду спорта**

 Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать с 1 года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику и далее. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**3.1.4 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

 Средства обучения по данной предметной области направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития с выбором деятельности, самоопределение с выбором профессии**.**

Формирование социально-значимых качеств личности:

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

 На занятиях необходимо давать информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли: тренер, спортивный врач, массажист, судья, диетолог, журналист, спортивный комментатор, режиссер, сценарист спортивных праздников, спортивный юрист о их содержании, сроках обучения.

 Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые экскурсии, волонтерство.

**3.2 Вариативные предметные области**

**3.2.1 Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»**

При проведении занятий необходимо точно и своевременно выполнять задания, связанные с выбранным видом спорта.

В настоящее время система многолетней подготовки требует от тренеров-преподавателей подборки средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки спортсменов. Цель подготовки заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из освоения теоретических и методических основ видов спорта, овладения двигательной культурой и навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов.

Основными воспитательными задачами является развитие волевых и нравственных качеств спортсменов. Оздоровительные задачи призваны контролировать развитие форм и функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных мероприятий.

В практических занятиях очень большое значение имеет разминка. Ее можно проводить в игровой форме. В разминку должны включаться различные виды упражнений для больших и малых мышечных групп, акробатические упражнения. Для более старшего возраста рекомендуется включать в разминку. Необходимо выделять дополнительное время для освоения двигательной культуры, что является хорошим средством совершенствования сложных приемов.

 Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика-бег, метания, прыжки; акробатика – кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика – висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол – броски мяча, передача мяча; виды единоборств – статические упоры, воспитание силы, воли, плавание – развитие общей выносливости, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, которые способствуют формированию умений и навыков являются первостепенным средством формирования коллектива.

Для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) рекомендуется проводить круговые тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Для совершенствования физических возможностей спортсменов следует использовать упражнения для развития быстрых мышечных волокон (интенсивность выполнения упражнения –70-80 % от max) и медленных мышечных волокон (интенсивность выполнения упражнения –30-40 % от max)

**3.2.2 Предметная область «развитие творческого мышления»**

**Развитие изобретательности и логического мышления**

Изобретательность и логическое мышление независимо от его целей. Освоение этими навыками в спорте поможет найти оптимально выгодное решение проблемной ситуации матча. Позволяет всегда находиться на несколько шагов впереди врагов или конкурентов, рассчитывая их возможные действия подобрать нужный способ достижения поставленной задачи. Развитие логического мышления помогает осознать сделанные противником ошибки во время матча быстро использовать для своей победы.

 Необходимо уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия во время занятия спортом

Концентрация и размышление - неразрывно связанные психические процессы. Трудность состоит в удержании сознания на чем-либо. Концентрация не требует сверхъестественных сил, она приходит с практикой. Она подобна любому навыку, требующему продолжительной работы для его овладения. Обладая концентрацией, человек легко управляет своими мыслями. Способность концентрироваться и фокусировать свой мозг на какой-либо идее является залогом успешного использования силы мозга. Нетренированный мозг непостоянен, неуправляем и постоянно перескакивает с одной мысли на другую. **Быстрота мышления** включает упражнения, способствующие формированию умений быстро находить правильные обоснованные решения, чтобы управлять мозгом, нужно приложить немало усилий. Надо научиться заставлять свой мозг вырабатывать нужные мысли по своему желанию накануне соревнования и отбрасывать мысли, которые несут негативные последствия. Именно этому должен научиться каждый спортсмен, мечтающий о спорте. Развитие концентрации - это своеобразный психотренинг. Для обучения используют комплекс психотехнических игр, способствующих развитию концентрации и управлению своими мыслями. Человеческий мозг не приучен к дисциплине, поэтому первые попытки будут встречены сопротивлением, не будут продуктивными. Надо проявлять настойчивость и терпеливость, и результаты не заставят ждать.

 Размышления являются действенным способом познания и нахождения правильного решения проблемы и развивают **глубину мышления**. Упражнения на размышления должны быть составной частью учебно-тренировочного процесса в спорте. Размышляя, спортсмен постигает скрытый смысл проблемы (например, неудачного выступления на соревновании). Размышление заключается в том, что человек берет идею, мысль и глубоко ее анализирует. Это дисциплинирует мозг, и приучает его постоянно концентрироваться на предмете размышлений.

 Упражнения, направленные на развитие **критичности мышления**, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать собственную деятельность. В успешном выступлении спортсмена на соревнованиях существенное значение имеют мыслительные процессы, направленные на развитие эффективного мышления, способствующего реализации подготовленности спортсмена и достижению спортивных результатов.

 **3.2.3 Предметная область «судейская подготовка».**

 Освоение методики судейства физкультурно-спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья»по избранному виду спорта.

 **3.2.4Предметная область «национальный региональный компонент»** Теннис является важным фактором физического воспитания подрастающего поколения; занятия — одна из эффективных форм подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Основами развития являются программно-нормативные и психолого-педагогические.

 В Краснодарском крае теннис является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

 Организация и проведение соревнований возлагается на управление по физической культуре и спорту и Краснодарскую региональную спортивную общественную организацию.

По проведению детских соревнований в Краснодарском крае есть свои лидеры – в том числе и детский курорт г. Анапа, который имеет опыт проведения муниципальных соревнований.

 Популярность тенниса в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Для этого важно увеличение количества занимающихся детей и подростков. Квалификация тренеров-преподавателей также влияет на повышение спортивных достижений как у тренеров детей и подростков, так и у выдающихся спортсменов.

**3.2.5Предметная область «специальные навыки»**

 В предметной области «специальные навыки» необходимо точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта.

 Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умение идентифицировать факторы риска и опасности.

 Предусмотрено проведение различных инструктажей, обучение правилам и требованиям безопасности, использования инвентаря и оборудования, различных устройств и тренажеров.

Требования техники безопасности при занятиях.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала; при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;   при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;   при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;  все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**Правила поведения и требования безопасности на занятиях**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

 1. Заниматься в спортивной одежде.

 2.   Вести тренировочные матчи строго в соответствии с правилами.

 3.Заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера.

 4.Соблюдение правил личной гигиены.

**Запрещается:**

 Без разрешения тренера–преподавателя: входить в зал, выполнять какие-либо технические действия нарушая технику безопасности, заниматься на снарядах и тренажерах без тренера, выходить из зала.

 Важным средством является диспансеризация обучающихся, соблюдение режима труда и отдыха, выполнение рекомендаций врача, использование средств контроля и самоконтроля.

**Специальные упражнения для подготовки теннисиста**

**к изучению технических действий.**

 Специальная физическая подготовка теннисиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для матча действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

 Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов матча, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий теннисиста.

Воспитание физических качеств в избранном виде спорта, осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с матчами (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные игры).

При разработке методики развития физического качества для каратистов различного возраста тренеры-преподаватели должны последовательно выполнить ряд операций:

— поставить педагогическую задачу, — для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы каратистов или конкретного спортсмена;

— подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе каратистов с учетом возраста занимающихся;

— оставить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

— определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;

— установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации теннисистов детско-юношеского возраста к тренировочным воздействиям.

**3.2.6 Предметная область «спортивное и специальное оборудование»**

Устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, умение использования спортивного инвентаря и оборудования

 Образовательной программой предусматривается участие обучающихся ( в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти , осуществляющей функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Краснодарского края в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителя спортивных соревнований, проводимых на территории муниципального образования город-курорт Анапа и на территории Краснодарского края;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий (соревнований, турниров) с другими детскими спортивными школами.

* 1. **Самостоятельная работа**

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовкекучебной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образажизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями испортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физическойкультуре;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональныхцелей.

**Содержание самостоятельной работы:**

- ***иметь представление*** о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку);

-***знать правила*** поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях иушибах.

-***уметь провести*** планирование занятия:

* постановки цели занятия и его задач.
* выбора времени в режимедня,
* выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
* частота занятий внеделю,
* продолжительность одногозанятия,
* дозировка нагрузки при выполнении разных физическихупражнений,
* средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координациидвижений).

-***уметь выполнять*** доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

-***уметь подготовить*** место проведения занятия:

* выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещениишколы);
* обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасныхпредметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей идр.).
* подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду иобувь).

-***уметь провести*** занятие физическими упражнениями:

* выполнениеразминки;
* выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
* выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, по какой причине не удалось выполнить).

-***уметь выполнять*** гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

**3.4 Объемы учебных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы |
| Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 32х2х2 | 42х2х2х2 | 52х2х2х2х2 | 52х3х2х3х2 | 62х2х3х3х2х2 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 | 588 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 168 | 210 | 210 | 252 |

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося, учреждение может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а так же ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по программе на углубленном уровне до 2-х лет.

**3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор проводится по алгоритму:

- оценка состояния здоровья;

-выполнение контрольно-переводных нормативов;

- антропометрические измерения;

- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования.

На основании анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося м переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

**Педагогические** методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. **Педагогические контрольные** испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

 На основе **медико-биологических** методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления соответствуют тому типу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических** методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогическихпринципах, а также результатах.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

**3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр (1-2 раза в год), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 2. Воздержаться от приема пищи за 1,5 – 2 часа до начала занятий.

3. Необходимо сходить в туалет до тренировки.

4. Перед тренировкой очистить органы дыхания.

5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде. Обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

5. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде и в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве.

 6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. Опасность возникновения травм: при выполнении упражнений без разминки - ссадины и повреждения кожных покровов.

 **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму.

2. Входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером –преподавателем.

3. Проверить спортивную площадку на отсутствие посторонних предметов.

4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. д.). Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

2. Во время тренировки по команде тренера-преподавателяобучающиеся обязаны прекратить выполнение упражнений.

3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

6. Запрещается покидать занятие без разрешения тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении повреждений покрытия спортивной площадки сообщить педагогу.

2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Снять спортивную одежду.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

 Содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную, творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности;формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Профориентационная работа – основные направления работы в программе должны отражать: формирование общих представлений о современных профессиях; развитие компетенций; потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность; профессиональное самоопределение; формирование базовых трудовых навыков; знакомство с содержание профессий; выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении*.*

**5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Итогом реализации образовательной программы является проведение промежуточной аттестации обучающихся и результаты выступления их на официальных спортивных соревнованиях по теннису, покоторым осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации образовательной программы.
2. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.
3. Текущая аттестация проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся ДЮСШ. Сроки и периоды проведения текущей аттестации с начала и до окончания учебного года проходит в соответствии с учебным планом программы.
4. Формы текущей аттестации выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.
5. Формы текущей аттестации:
6. - тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);
7. - участие в различных соревнованиях;
8. - личностные достижения обучающихся на текущих занятиях и других формах обучения;
9. - выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
10. - членство в сборных командах города, края и т.п. по культивируемым видам спорта.
11. - наличие инструкторской и судейской практики.

На основании выполнения форм текущей аттестации в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Комплексы контрольных упражнений для проведения текущей аттестации и методические указания к ним**

1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетичес­кого манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до де­сятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

 2.Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги парал­лельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, ис­ключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записы­вается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Подъём туловища из положения лёжа на спине выполняется при зафиксированном положении ног. Для выполнения упражнения нужно руки положить за голову и сцепить пальцы в «замок». Это — исходное положение; на выдохе поднять верхнюю часть туловища так, чтобы она образовала с бедрами воображаемую букву V, затем на вдохе вернуться в исходное положение.

 4.Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обега­ет стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

 5.Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется мак­симальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекла­дине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уров­ня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попере­менная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максималь­ное количество раз. И. п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упраж­нения запрещены движения в тазобедренных суставах.

 7.Бег на 800м, 1000 м, 1500м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

8.Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

9.Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтя­гивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выпол­няется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксиру­ется с точностью до 0,1 с.

10. Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса. Запрещается: держать руки на перекладине на расстоянии большем, чем ширина плеч; упражнение выполнять из виса обратным хватом; делать рывки и маховые движения ногами; отталкиваться от пола и касаться других предметов, производить перехваты и раскрытия ладони; ноги поднимать поочередно; выполнять упражнение со значительной остановкой для отдыха.

 11. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется из и.п. упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью. Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

1. **Нормативы контрольных упражнений для зачисления и проведения промежуточной аттестации в группы базового уровня.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Бальная система оценок результатов для зачисления и промежуточной аттестации базового уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота  | Бег на 20 м | Бег на 20 м |
| >4,9с | 4,9с | <4,9с | >5,1с | 5,1с | <5,1с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  | Прыжок в длину с места  |
| >105 см | 105 см | >105 см | >100 см | 100 см | <100 см |
| 5 баллов | 3баллов | 1баллов | 5 баллов | 3баллов | 1баллов |
| Прыжок в верх с места  | Прыжок в длину с места |
| >18см | >18 см | <18 см | >15 см | 15 см | <15 см |
| 5 баллов | 3баллов | 1баллов | 5 баллов | 3баллов | 1баллов |
| Гибкость  | Наклон в перед стоя на возвышении | Наклон в перед стоя на возвышении |
| >115 см | 115 см | <115 см | >110 см | 110 см | <110 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростнаявыносливость | Челночный бег 4 x 8 м | Челночный бег 4 x 8 м |
| >15с | 15с | <15с | >15с | 15с | <15с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |

1. **Нормативы контрольных упражнений для зачисления и проведения промежуточной аттестации в группы углубленного уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
|  | Прыжок вверх с места (не менее 34 см) | Прыжок вверх с места (не менее 31 см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 6x8 м (не более 14,4 с) | Челночный бег 6x8 м (не более 14,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Бальная система оценок результатов для зачисления и промежуточной аттестации углубленного уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота  | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| >5,3с | 5,3с | <5,3с | >5,4с | 5,4с | <5,4с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| >175 см | 175 см | <175 см | >170 см | 170 см | <170 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Прыжок вверх у с места | Прыжок вверх с места |
| >34см | 34см | <34 см | >31 см | 31 см | <31 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 6 x 8 м | Челночный бег 6x 8м |
| >14,4 с | 14,4с | <14,4 с | >14,6с | 14,6 | <14,6с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Гибкость  | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Протокол результатов обучающихся

для зачисления/промежуточной аттестации /базового углублённогоуровня

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ ученика | Бег на 30мсек. | балл | Челночный бег 6х8мсек. | балл | Прыжок в длину с места см. | балл | Прыжок в верх с места см. | балл | Наклон вперед | балл | Итого баллов |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ №5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Зам.директора по УСР МКУ ДО ДЮСШ № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кощеев. Д.В./

Для зачисления на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу базового и углубленного уровня по виду спорта «теннис» необходимо набрать 5 баллов.

Для зачисления на углубленный уровень общеобразовательной предпрофессиональной программы углубленного уровня по виду спорта «теннис» - 10 баллов

Для промежуточной аттестации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень сложности программы | Год обучения  | Количество баллов |
| Зачисление |  | Промежуточная аттестация |
| Базовый | 1 | 5 | - |
| Базовый | 2 |  | 6 |
| Базовый | 3 |  | 7 |
| Базовый | 4 |  | 8 |
| Базовый | 5 |  | 9 |
| Базовый | 6 |  | 10 |
| Углубленный | 1 | 10 |  |
| Углубленный | 2 |  | 11 |
| Углубленный | 3 |  | 12 |
| Углубленный | 4 |  | - |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1 Список литературы**

1. Закон РФ **от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ**«Офизической культуре и спорте в РФ**» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).**
2. Методические рекомендации.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2004.
5. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 2007.
6. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
7. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Саратовской области: Положение о государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей спортивной направленностиСаратовской области
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
	1. **Интернет ресурсы:**

[http://www.itftennis.com](http://www.itftennis.com/) - [Официальный сайт ITF](http://www.itftennis.com/)

<http://www.wtatennis.com/> - [Официальный сайт WTA-тур](http://www.wtatour.com/)а

<http://tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской Федерации тенниса

[http://www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com/) -

<http://www.tennis-russia.ru/> - [Официальный сайт Федерации тенниса России](http://www.tennis-russia.ru/)

<http://tennis64.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса Саратовской области