

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»  
(ГБУ КК «СШОР №2»)**

**ПРИНЯТА**

на заседании тренерского совета ГБУ КК  
«СШОР №2»  
от «04» декабря 2022 года  
протокол № 7

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБУ КК «СШОР №2»  
от «04» декабря 2022 года  
№ 01-04/49/1

**ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТЕННИС»**

**в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»,  
действует с 09.01.2023 года**

Срок реализации Программы:  
**7 лет**

г. Сочи, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Цели, задачи реализации Программы	3
1.2	Характеристика вида спорта «теннис»	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1	Специфика организации физической подготовки	6
2.2	План физической подготовки	10
2.3	Требования мер безопасности в условиях проведения занятий	14
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1	Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)	15
3.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	16
3.3	Развитие физических качеств	16
3.4	Теннис как избранный вид спорта	18
3.5	Подвижные игры	19
3.6	Контрольные испытания	20
3.7.	Проведение мастер классов с ведущими теннисистами Краснодарского края	20
3.8.	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно – оздоровительных) и спортивных мероприятиях	21
3.9	Средства обучения в виде спорта «теннис»	21
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	23
4.1	Ожидаемые результаты реализации Программы	24
4.2	Контрольные упражнения – тесты по виду спорта	24
5	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ	28
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	30
7.	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физической подготовки по виду спорта Теннис (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»,
- иными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регулирующими вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
- Уставом ГБУ КК «СШОР №2».

Данная программа создана в рамках реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Программа включает в себя нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно – оздоровительных группах, систему контроля и зачетные требования. Требования к материальной базе и инфраструктуре.

### 1.1 Цели, задачи реализации Программы

Целью программы является:

- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физического развития и физической подготовки;
- воспитание мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- содействие развитию массового спорта, детско – юношеского спорта, участие в подготовке спортивного резерва
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование знаний, умений и навыков тенниса;
- овладение методами определения уровня физического развития теннисиста и корректировки уровня физической готовности.

Основными задачами Программы являются:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством тенниса;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям теннисом;
- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий теннисом;
- утверждение здорового образа жизни, развитие морально – волевых качеств спортсменов;
- обеспечение формирования специальных качеств, таких как гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость;
- пропаганда тенниса.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- спортивно - оздоровительная направленность занятий;
- научность обучения;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- систематичность;
- сознательность и активность обучения;
- наглядность;
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений к более сложным)
- преемственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);

## **1.2 Характеристика вида спорта теннис, входящих в него спортивных дисциплин и его отличительные особенности**

Теннис, или большой теннис — это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) 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. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон — боковые линии. За границами разметки — дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально разли-

чатся. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – ТЕННИС  
(номер - код – 0130002611Я)

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	0130012611Я
парный разряд	0130022611Я
смешанный парный разряд	0130032611Я
командные соревнования	0130042811Я
пляжный теннис - парный разряд	0130052811Л
пляжный теннис - смешанный парный разряд	0130062811Л

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Специфика организации физической подготовки

Программа физической подготовки по виду спорта «теннис» регламентирует работу с детьми и подростками (далее – спортсмены) в возрасте от 7 лет, являющимися гражданами Российской Федерации, или иностранными гражданами с видом на жительство в Российской Федерации, зачисленными в учреждение по результатам сдачи приемных нормативов.

Физическая подготовка спортсменов осуществляется по абонементу, в форме групповых занятий. Максимальная наполняемость групп – до 16 человек.

Занятия организуются в соответствии с планом физической подготовки по виду спорта «теннис» (далее – ПФП), рассчитанным на 47 недель.

Занятие проводится по следующему плану: 1. Подготовительная часть (построение, объяснение того, что будет происходить на занятии, постановка конкретных задач на занятие, разминка). 2. Основная часть (решение всех поставленных на занятие задач). 3. Заключительная часть (оценка результатов, подведение итогов, анализ допущенных ошибок).

Группы занимающихся формируются в соответствии с возрастными критериями, а также уровнем физической подготовленности спортсменов. Допускается объединение групп вне зависимости от возраста и разряда.

Требования к возрасту спортсменов, критерии для зачисления/перевода, режим и продолжительность занятий, указаны в таблице 2

Таблица 2

№ п/п	Возрастная категория	Группа	Режим посещений, продолжительность занятий	Критерии для зачисления/перевода
1	7-9 лет	СОГ-1	Не менее 3/не более 6 посещений в неделю, не менее 2 часов каждое	Выполнение приемных нормативов
2	10-13 лет	СОГ-2	Не менее 4/не более 6 посещений, не менее 2 часов каждое	Выполнение приемных/переводных нормативов + 3 юн. разряд
3	14-17 лет	СОГ-3	Не менее 5/не более 6 посещений, не менее 2/не более 4 часов каждое	Выполнение приемных/переводных нормативов + 3 сп. разряд
4	18 лет и старше	СОГ-4	Не менее 6 посещений, не менее 2/не более 4 часов каждое	Выполнение приемных/переводных нормативов +1 сп. разряд

Занятия организуются и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, учетом возрастных особенностей спортсменов, уровнем их физической подготовленности, занятий в образовательных организациях и требованиями Программы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Занятия проходят под руководством инструктора по спорту, который назначается приказом директора Учреждения.

Разрешается совмещение занятий между разными группами, при условии соблюдения (выполнения) требований техники безопасности и пропускной способности спортивного сооружения.

На период отсутствия инструктора по спорту по объективным причинам (болезнь, командировка и т.д.), занятие проводит другой инструктор по спорту, также ведущий деятельность в рамках реализации Программы или иной сотрудник Учреждения, имеющий профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». В случае, если замещение инструктора по спорту не представляется возможным, а также в случае форс-мажорных обстоятельств (режим ЧС и пр.) – занятия могут отменяться, переноситься на другой день, проводиться в онлайн режиме (по индивидуальным заданиям и под контролем инструктора по спорту), что отражается в расписании.

Для проведения занятий кроме основного инструктора по спорту допускается привлечение второго инструктора по спорту, при условии их одновременной работы со спортсменами.

#### *Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение.*

Допуск к сдаче приемных нормативов получают спортсмены в возрасте от 7 лет.

Сдача приемных нормативов осуществляется в два этапа:

1 этап - выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно таблице №9 п.4.2 настоящей Программы;

2 этап - выполнение нормативов по специальной физической подготовке согласно таблице №9 п.4.2 настоящей Программы.

Сроки проведения этапов приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

По результатам сдачи приемных нормативов двух этапов для каждой возрастной категории формируется отдельный рейтинг (сумма баллов по всем нормативам, 1 балл начисляется за выполнение минимальных требований по каждому из упражнений).

При наличии знака ГТО дополнительно начисляется:

- золотой знак – 3 балла;

- серебряный знак – 2 балла;

- бронзовый знак – 1 балл. Подтверждением наличия соответствующего знака является предоставление удостоверения о сдаче нормативов ГТО на соответствующий знак в возрастной категории на момент сдачи приемных нормативов или выписки из сводного протокола о сдаче нормативов ГТО, или копии приказа о присвоении знака отличия ВФСК ГТО.

Количество бюджетных мест по группам (этапам Программы) и формирование списочного состава спортсменов, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется в соответствии с указанными рейтингами исходя из количества бюджетных мест, утверждённых государственным заданием Учреждения на следующий год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Организация приема и зачисления поступающих на Программу, осуществляется Приемной комиссией, в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Приемная комиссия проводит индивидуальный отбор поступающих в сроки, утвержденными приказом Учреждения. На заседании комиссии, по окончании обсуждения председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в Учреждение. Решение по каждому поступающему принимается членами Приемной комиссии по результату прохождения приемных нормативов для поступления в Учреждение, согласно рейтингу (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке). При равенстве баллов у поступающих, решение о зачислении принимает Приемная комиссия. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Приемной комиссии является решающим. Решение приемной комиссии оформляется протоколом. На основании протокола результаты индивидуального отбора объявляются путем размещения пофамильного списка на информационном стенде Учреждения, сайте Учреждения.

Спортсмен может рассматриваться для зачисления в группу, соответствующую старшей возрастной категории, в случае выполнения спортсменом нормативов для данной возрастной категории, включения в рейтинг и наличия бюджетных мест данной возрастной группы.

#### *Порядок зачисления в Учреждение.*

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение и выдачи абонеента, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

- заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена;
- свидетельство о рождении спортсмена/паспорта спортсмена;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания поступающего, либо справка с места учреждения общего образования поступающего;
- медицинская справка согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», для лиц, занимающихся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- фотография 3x4 – 2 штуки.
- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации:
- вид на жительство либо разрешение на временное проживание действительные на период подачи заявления, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным

международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

*Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления:*

- 1) Отсутствие медицинских документов;
- 2) Противопоказания врача занятием видом спорта «теннис».
- 3) Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы физической подготовки по виду спорта «теннис».
- 4) Отсутствие вакантных мест по количеству утвержденных бюджетных мест по государственному заданию на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

*Организация перевода спортсмена от одного инструктора по спорту к другому и смены расписания занятий.*

Перевод спортсмена в течение года от одного инструктора по спорту к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода спортсмена может являться совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательном учреждении.

При переводе спортсмена учитывается:

- согласие инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена;
- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена. Решение о переводе спортсмена оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

*Основания для отчисления спортсмена в течение года:*

1) Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

2) Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносится устное предупреждение инструктором по спорту, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной инструктора по спорту, за третье нарушение – отчисление спортсмена из Учреждения).

3) Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, перед и во время тренировочного процесса.

4) Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя) или самого совершеннолетнего спортсмена.

5) Рапорт инструктора по спорту о пропусках занятий спортсмена в течение двух недель, без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (объяснительной записки от родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия спортсмена или медицинской справки).

Отчисление спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

## 2.1 План физической подготовки (из расчета на 47 недель)

План физической подготовки с разбивкой на разделы подготовки представлен в таблице 3

Таблица 3

Разделы подготовки, час, min-max	группы			
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)	8-16	12-16	16-32	28-32
Общая физическая подготовка (ОФП)	100-200	120-200	130-400	160-400
Специальная физическая подготовка (СФП)	80-160	90-160	114-320	134-320
Техническая подготовка (ТехП)	76-152	132-152	182-304	208-304
Контрольные испытания	4-8	4-8	4-16	4-16
Участие в мастер-классах	4-8	4-8	6-16	8-16
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	10-20	14-20	18-40	22-40
<b>Количество часов в год</b>	<b>282-564</b>	<b>376-564</b>	<b>470-1128</b>	<b>564-1128</b>
<b>Количество посещений в год</b>	<b>141-282</b>	<b>188-282</b>	<b>235-282</b>	<b>282</b>

Календарно – тематический план с указанием содержания тренировочных занятий по видам подготовки представлен в таблицах №4-7

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
<b>СОГ-1</b>		
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8-16</b>
1.1.	Морально – этические и нравственные нормы поведения юных теннисистов	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм, первая помощь, спортивный массаж	

<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	100-200
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Бег, ходьба	
2.3.	Подвижные игры	
2.4.	Упражнения на развитие силы различных групп мышц	
2.5.	Упражнения на выносливость	
2.6.	Упражнения для развития координации	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80-160
3.1.	Скоростно – силовые упражнения	
3.2.	Прыжковые упражнения	
3.3.	Упражнения на согласованность работы конечностей (рук и ног)	
3.4.	Подвижные игры	
3.5.	Упражнения со скакалкой	
3.6.	Упражнения с предметами	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	76-152
4.1.	Отработка техники и способов держания ракетки	
4.2.	Отработка техники плоских ударов с задней линии (справа/слева)	
4.3.	Отработка техники ударов с отскока	
4.4.	Отработка техники ударов с лёта	
4.5.	Отработка подачи	
4.6.	Отработка техники ударов над головой	
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	4-8
<b>6</b>	<b>Участие в мастер-классах</b>	4-8
<b>7</b>	<b>Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях</b>	10-20

Таблица 5

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
<b>СОГ-2</b>		
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	12-16
1.1.	Правила, организация и проведение соревнований по теннису разного уровня	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм, первая помощь, спортивный массаж	
1.5.	Развитие тенниса в Российской Федерации	
1.6.	Основы техники и тактики тенниса	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	120-200
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Бег, ходьба	
2.3.	Подвижные игры	
2.4.	Упражнения на развитие силы различных групп мышц	
2.5.	Упражнения на выносливость	
2.6.	Упражнения для развития координации	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	
3.1.	Скоростно – силовые упражнения	

3.2.	Прыжковые упражнения	90-160
3.3.	Упражнения на согласованность работы конечностей (рук и ног)	
3.4.	Подвижные игры	
3.5.	Упражнения со скакалкой	
3.6.	Упражнения с предметами	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
4.1.	Отработка техники и способов держания ракетки	
4.2.	Отработка техники плоских ударов с задней линии (справа/слева)	
4.3.	Отработка техники ударов с отскока	
4.4.	Отработка техники ударов с лёта	
4.5.	Отработка подачи	
4.6.	Отработка техники ударов над головой	
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	4-8
<b>6</b>	<b>Участие в мастер-классах</b>	4-8
<b>7</b>	<b>Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях</b>	14-20

Таблица 6

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
<b>СОГ-3</b>		
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	16-32
1.1.	Основы методики тренировки	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка	
1.5.	Оборудование мест проведения занятий и инвентарь	
1.6.	Основы техники и тактики тенниса	
1.7.	Физическая культура и спорта в РФ	
1.8.	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных теннисистов	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	130-400
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Упражнения для развития ловкости	
2.3.	Упражнения для развития силы	
2.4.	Специальные упражнения на расслабление	
2.5.	Упражнения для развития гибкости	
2.6.	Подвижные игры	
2.7.	Прыжковые упражнения	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	114-320
3.1.	Скоростно – силовые упражнения, статические силовые упражнения	
3.2.	Прыжковые упражнения	
3.3.	Упражнения с отягощением	
3.4.	Координационные упражнения	
3.5.	Упражнения с набивными мячами разного веса	
3.6.	Подвижные игры	

3.7.	Имитационные упражнения	
3.8.	Упражнения со скакалкой	
3.9.	Упражнения с предметами	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
4.1.	Отработка техники и способов держания ракетки	182-304
4.2.	Отработка техники плоских ударов с задней линии (справа/слева)	
4.3.	Отработка техники ударов с отскока	
4.4.	Отработка крученых ударов с задней линии	
4.5.	Отработка резаных ударов с задней линии	
4.6.	Отработка техники удара «свеча»	
4.7.	Отработка техники ударов с лёта	
4.8.	Отработка подачи	
4.9.	Отработка техники ударов над головой	
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	4-16
<b>6</b>	<b>Участие в мастер-классах</b>	6-16
<b>7</b>	<b>Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях</b>	18-40

Таблица 7

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов в год, min-max
<b>СОГ-4</b>		
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	28-32
1.1.	Основы методики тренировки	
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	
1.3.	Личная гигиена, режим дня, питания, режим закаливания	
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка	
1.5.	Оборудование мест проведения занятий и инвентарь	
1.6.	Основы техники и тактики тенниса	
1.7.	Физическая культура и спорта в РФ	
1.8.	Интеллектуальная подготовка юных теннисистов	
	Правила, организация и проведение соревнований по теннису	
1.9.	Развитие тенниса в России	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	160-400
2.1.	Общеразвивающие упражнения	
2.2.	Упражнения для развития ловкости	
2.3.	Упражнения для развития силы	
2.4.	Специальные упражнения на расслабление	
2.5.	Упражнения для развития гибкости	
2.6.	Подвижные игры	
2.7.	Прыжковые упражнения	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	134-320
3.1.	Скоростно – силовые упражнения, статические силовые упражнения	
3.2.	Прыжковые упражнения	
3.3.	Упражнения с отягощением	
3.4.	Координационные упражнения	
3.5.	Упражнения с набивными мячами разного веса	

3.6.	Подвижные игры	
3.7.	Имитационные упражнения	
3.8.	Упражнения со скакалкой	
3.9.	Упражнения с предметами	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
4.1.	Отработка техники и способов держания ракетки	208-304
4.2.	Отработка техники плоских ударов с задней линии (справа/слева)	
4.3.	Отработка техники ударов с отскока	
4.4.	Отработка крученых ударов с задней линии	
4.5.	Отработка резаных ударов с задней линии	
4.6.	Отработка техники удара «свеча»	
4.7.	Отработка техники ударов с лёта	
4.8.	Отработка подачи	
4.9.	Отработка техники ударов над головой	
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	4-16
<b>6</b>	<b>Участие в мастер-классах</b>	8-16
<b>7</b>	<b>Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях</b>	22-40

## 2.2. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

Тренировочные занятия должны проводиться под руководством инструктора по спорту, несущим ответственность за соблюдение мер безопасности, исправность инвентаря. Инструктор по спорту инструктирует спортсменов по правилам техники безопасности.

Общие требования:

К занятиям по теннису допускаются спортсмены, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Спортсмены должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта. Соблюдение правил вида спорта, общепринятых норм и правил общественного порядка, расписания, а также установленного режима занятий и отдыха обязательно.

На спортсмена возможно действие следующих опасных факторов (возникает опасность получения травмы):

- падение на твердом покрытии;
- нахождение в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;
- неисправность оборудования теннисного корта и инвентаря;
- наличие посторонних предметов на теннисном корте;

Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим. Спортсмен должен начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора по спорту, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды. Инструктор по спорту во время занятий должен постоянно находиться на месте проведения занятия (на корте, в спортзале, на площадке и т.д.).

Категорически запрещается:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без команды инструктора по спорту

- совершать толчки и подножки в отношении других спортсменов,
- совершать удары в сторону других спортсменов, хватать их.
- дразнить соперника (другого спортсмена).

С целью проведения внутреннего контроля, на занятиях может присутствовать директор учреждения, заместители директора, администратор тренировочного процесса. Присутствие на занятии посторонних лиц запрещено.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки — одна из главных особенностей вида спорта.

Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера. Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно инструктор по спорту.

Для повышения теоретических знаний организуются лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных фильмов. Некоторые занятия проводятся как семинары — на них могут выступать сами спортсмены. Также рекомендуется самостоятельно изучать по заданию инструктора по спорту специальную литературу.

Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить занимающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

Темы теоретических занятий:

- физическая культура и спорт в Российской Федерации
- оборудование, инвентарь и уход за ним
- гигиена, питание и режим дня
- краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм
- развитие тенниса в России и за рубежом
- основы техники и тактики
- врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, первая помощь
- морально – волевая и интеллектуальная подготовка игрока в теннис
- общая и специальная физическая подготовка
- основы тренировки
- оборудование мест проведения занятий и инвентарь
- правила, организация и проведение соревнований по теннису разного уровня

### 3.2. Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта теннис. Задачи ОФП:

Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).

Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни;

Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;

Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;

Расширение фонда двигательных умений и навыков.

**Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста (СФП)** — всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, а также качества гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

### 3.3. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности. Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

#### ***Быстрота (скоростные способности)***

Это комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

#### ***Сила (мышечная сила)***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

### ***Выносливость.***

Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

### ***Гибкость.***

Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей. Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические

### ***Координационные способности.***

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любые освоенные до навыка и выполняемые в одних и тех же постоянных условиях двигательные действия не стимулируют дальнейшее развитие ловкости. Таким образом, развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 8.

Таблица 8

Сенситивные периоды развития физических качеств  
(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху,  
Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергосбережения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

### 3.4. Теннис, как избранный вид спорта

Большой теннис – поистине уникальный вид спорта, эмоциональный, зрелищный и интересный для детей. Теннис развивает в юном спортсмене чемпионский характер и учит ответственности за принятие решений. Это индивидуальная игра, на корте каждый играет сам за себя, победы и поражения здесь – личные. Преимуществом тенниса является то, что это индивидуальный вид спорта. Дети, играющие в теннис, раньше сверстников становятся самостоятельными, учатся принимать важные решения и контролировать свои эмоции. Этот вид спорта считается одним из самых полезных для детей.

Теннис вид спорта, в котором соперничают либо два игрока, либо две команды, состоящие из двух игроков. 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.

Теннис – технически и психологически сложный вид спорта. От занимающегося требуются не только физические способности, скорость реакции, но и умение концентрировать свое внимание в течение продолжительного времени, а также поддерживать на приемлемом уровне психическую стабильность на протяжении всей игры, которая может продолжаться более 2 часов.

В основе физической подготовки лежат процесс тренировки – приучение к выполнению какого-либо действия путем многократных повторений – и состояние тренированности – биологической приспособляемости человека, меняющейся в зависимости от воздействий тренировки. Физическая подготовка формируется благодаря нагрузкам, которые воздействуют на морфофункциональные свойства организма и направляют тем самым его физическое развитие. Она является основополагающей стороной содержания спортивной тренировки.

В зависимости от условий, в которых проявляются силовые возможности теннисиста, выделяют собственно - силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

1. Проявление скоростных способностей у теннисистов – прежде всего, зависит от частоты шагов и длины шагов, которая в свою очередь определяется длиной конечностей и силой отталкивания. Причем более важным компонентом является частота движений.

2. Проявление ловкости у теннисистов. Под ловкостью понимают, во-первых, способность осваивать двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

3. Гибкость теннисиста проявляется при выполнении основных технических приемов, особенно таких, как подача, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее.

4. Выносливость в теннисе проявляется в увеличении длительности матча, напряженности, о чем, в свою очередь, свидетельствуют большее количество розыгрываемых очков в гейме и время розыгрыша каждого очка. Это значит, что игроки от матча к матчу не должны снижать работоспособность. Напротив, они должны быть способны с каждым днем в течение турнира увеличивать ее.

Под технической подготовкой 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 технику основных ударов:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

### 3.5. Подвижные игры

В таком виде спорта, как теннис, для закрепления техники и создания прочных двигательных навыков необходимы многократные повторения упражнений. При

всем этом, однообразии и монотонности тренировочных занятий могут вызывать у спортсменов психологическую усталость, утомление, потерю интереса. Специалист, проводящий тренировочные занятия, при выборе тренировочных средств, должен шире использовать возможности создания положительного тренировочного фона. Целесообразно включение в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр. Это обеспечит высокую работоспособность занимающихся и будет способствовать более быстрому восстановлению спортсмена.

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Навыки, приобретенные в игровых условиях, достаточно легко проявляются при более углубленном изучении техники упражнений.

Игра – это естественная потребность, умелое удовлетворение которой, позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Играя, даже самые робкие спортсмены быстро привыкают к корту, лучше усваивают правильное дыхание и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы тенниса.

Спортивные игры широко применяются в тренировках теннисистов, как эффективное средство ОФП и обогащения двигательного опыта юных, а также более опытных спортсменов.

Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Но не стоит забывать, что игра не является единственным средством развития какого-то одного качества спортсмена.

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

### **3.6. Контрольные испытания**

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов, в соответствии с приказом директора учреждения проводится сдача комплекса контрольных нормативов согласно п.4.2. настоящей Программы.

Получение отметки незачет является условным испытанием и не может являться причиной исключения спортсмена, желающего посещать занятия по теннису в рамках освоения Программы до окончания текущего года.

### **3.7. Проведение мастер - классов с ведущими теннисистами Краснодарского края**

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых идет интерактивная форма обучения и обмена опытом - спортсмены спортивной сборной команды Краснодарского края по теннису демонстрируют свою технику игры, делятся тренировочным и соревновательным опытом.

Так же допустимо проведение занятий инструктором по спорту совместно с одним или несколькими спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по теннису в роли помощников и активных участников тренировочного процесса.

Количество проводимых мастер - классов в течении всей реализации программы не ограничено и проходит в рамках реализации Плана физической подготовки с учетом всех его направлений.

### **3.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях**

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие спортсменов в специально организованных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях, направленных на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности спортсменов, в соответствии с утвержденным Календарным планом Учреждения. Спортивные мероприятия (соревнования) являются важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности.

Спортсмены, в соответствии с их уровнем подготовки, в обязательном порядке принимают участие в соревнованиях, включенных в Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ КК «СШОР №2».

### **3.9. Средства обучения в виде спорта «теннис»**

Система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

Обязанность инструктора по спорту – тщательная подготовка к каждому занятию. В подготовку входит: задача и содержание занятия, подбор упражнений в определенной последовательности, их дозировки, методики проведения; составление плана – конспекта занятия, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание его отдельных частей варьируются в зависимости от вида, условий проведения, уровня подготовленности и мастерства спортсменов. В занятиях используются разнообразные методы проведения.

Методы обучения:

1) Словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает спортсменам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки.

Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность спортсменов, а инструктор по спорту имеет обратную связь со спортсменами, что дополнительно помогает ему узнать своих спортсменов.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий спортсменов, при этом необходимо уделить внимание каждому спортсмену индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Помимо решения поставленных задач, инструктор по спорту устанавливает взаимоотношения со спортсменами, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению поставленных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне.

Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

## 2). Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований теннисистов – профессионалов, например тура АТР, WTA, демонстрация (живой показ, пример).

Показ включает демонстрацию специальных наглядных пособий, видеоматериалов (записи легендарных матчей), кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой игры в теннис спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими спортсмену лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

- разучивание и совершенствование движений в целом;

- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Для спортсменов наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

1) инструктор по спорту должен видеть каждого спортсмена, чтобы исправить его ошибки;

2) спортсмены должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у спортсменов, не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия шума, характерные для открытых теннисных площадок, спортивных залов, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту, поэтому в теннисе применяется система условных сигналов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым спортсменом в отдельности и управлением тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость игры, останавливать спортсменов.

3). Практический метод:

- методы упражнений, круговой тренировки, дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения содействуют общему физическому развитию спортсменов, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов игры в теннис.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки спортсмена.

Характер общеразвивающих специальных упражнений зависит от задач занятия.

Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику игры.

По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка игры в теннис и овладения отдельными элементами техники.

#### **4. Система контроля и зачетные требования.**

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия.

Система контроля включает в себя контроль:

- организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества спортсменов на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим);

- ведения журнала инструктором по спорту;

- соответствие по фамильному списочному составу группы по журналу и фактического присутствия спортсменов на занятии;
- соответствия проведения занятия с конспектом занятия инструктора по спорту.

К зачетным требованиям относится прохождение спортсменами контрольных испытаний по ОФП и СФП, в соответствии с пунктом 4.2. настоящей Программы

#### 4.1. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки;
- знакомство с основными сведениями о гигиене, закаливании, режиме для юных теннисистов;
- знакомство с общими основами современного тенниса;
- овладение основами техники и тактики тенниса;
- усвоение мер безопасности при проведении занятий и соревнований.

#### 4.2. Контрольные упражнения – тесты по виду спорта «теннис»

Комплекс контрольных упражнений для зачисления/перевода спортсменов групп СОГ-1, СОГ-2 представлен в таблице №9

Таблица №9

№ п/п	упражнения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	1	1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	15	15
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,8	2,8
2.3	Бросок теннисного мяча движением пода-	7,5	7,5

	чи, не менее, м		
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4 x 8 м, не более, сек	12,3	12,3
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	7	7

Комплекс контрольных упражнений для зачисления/перевода спортсменов групп СОГ-3, СОГ-4 представлен в таблице №10

Таблица №10

№ п/п	упражнения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	150	1140
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	23	23
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,14	2,24
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	6	6
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 x 8 м, не более, сек	14,6	14,7
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	18	18
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	10	10

### 1. Челночный бег (4 x 8 м, 6 x 8 м).

Тест проводят в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 8 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: отмеряют 8-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии за ближней чертой. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал, и спортсмен начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### 2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе или в зале, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- а) заступ за линию измерения или касание ее;
- б) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- в) отталкивание ногами разновременно.

### 3. Прыжок вверх с места.

Прыжок вверх с места проводится на стадионе или в зале, при наличии стен или иных вертикальных сооружений, позволяющих проводить замеры.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка, мел/маркер/карандаш.

Описание теста: замер делается от контрольной точки (спортсмен стоит у стены, вытянув руку вверх, контрольной точкой считается расстояние от пола до максимума длины вытянутой руки). Спортсмен прыгает вверх с места (можно держать в руках небольшой мелок) и делает отметку на стене, находясь на максимальном расстоянии от пола.

Результат: Высота прыжка измеряется в сантиметрах от контрольной точки до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

#### 4. Наклон вперед, стоя на возвышении.

Наклон вперед проводится на стадионе или в зале, при наличии возвышения (скамейки/ парапета/ступенек).

Оборудование: возвышение, рулетка или линейка для измерения длины наклона.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении (например, на гимнастической скамье) - колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10-15 см. Дается три попытки – 2 предварительных наклона, один контрольный. На нижней точке спортсмен должен зафиксировать свое положение для измерения длины наклона.

Результат: длина наклона измеряется в сантиметрах от уровня возвышения до самой нижней точки, до которой дотянулся спортсмен. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

#### 5. Бег 10 м с высокого старта

Тест проводят в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу (дорожки должны быть размечены белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.)

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 10 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией.

По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии за ближней чертой. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал, и спортсмен начинает бег в сторону финишной черты.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

#### 6. Бросок теннисного мяча

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: теннисный мяч, рулетка

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Спортсмен становится на стартовую линию спиной к остальным испытуемым, лицом по направлению броска мяча. Делает замах рукой с мячом, имитирующим подачу. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за стартовую линию запрещено.

Результат: длина броска измеряется в метрах от стартовой линии до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

#### 7. Бросок набивного мяча (1 кг)

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: набивной мяч (1 кг), рулетка

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Спортсмен становится на стартовую линию спиной к остальным испытуемым, лицом по направлению броска мяча. Делает замах рукой с мячом, имитирующим подачу. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за стартовую линию запрещено.

Результат: длина броска измеряется в метрах от стартовой линии до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

#### 8. Перешагивание через палку

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале.

Оборудование: палка (длина около 1 метра), секундомер.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении, и держит палку внизу перед собой двумя руками хватом сверху, руки расположены ближе к концам палки. По команде стартера спортсмен поочередно перешагивает через палку сначала одной, а затем второй ногой вперед-назад. Необходимо за установленное время совершить максимально возможное количество перешагиваний через палку, не выпуская ее из рук.

Результат: количество перешагиваний за установленное время заносится в протокол.

### **4.3. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию**

Объекты спорта, спортивные сооружения и места выполнения государственной работы «Организация и проведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» должны отвечать требованиям правил санитарной и противопожарной безопасности, безопасности труда и быть защищены от воздействия факторов, отрицательно влияющих на качество выполнения работы.

Требования к материально – технической базе и инфраструктуре:

- наличие крытых/открытых теннисных кортов (спортивных залов, плоскостных сооружений и пр.);

В целях повышения качества работы «Организация и проведение спортивно – оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», учреждение вправе приобретать оборудование и спортивный

инвентарь, необходимые для прохождения физической подготовки в рамках выделенного финансирования.

Максимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю указаны в таблице 11

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения физической подготовки			
1	Видеокамера	штук	1
2	Вышка судейская теннисная	штук	1
3	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
4	Координационная лесенка для бега	штук	5
5	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
6	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
7	Мат гимнастический	комплект	4
8	мяч теннисный	штук	3000
9	мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	1000
10	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
11	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
12	Мяч-полусфера	штук	4
13	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
14	ноутбук	штук	1
15	обмотка	комплект для одной ракетки	300
16	планшет	штук	2
	проектор	штук	1
17	пушка теннисная	штук	2
18	радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
19	Ракетка теннисная	штук	200
20	секундомер механический или электронный	штук	3
21	сетка теннисная	комплект	1
22	сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4

23	скакалка спортивная	штук	5
24	скамейка гимнастическая	штук	8
25	скамья теннисная	штук	2
26	станок для натяжки ракеток	штук	1
27	степ-платформа	штук	5
28	стойка для теннисной сетки	штук	2
29	струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	500
30	табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
31	Тренажёр специализированный для тенниса	штук	5
32	фоны ветрозащитные	штук	2
33	экран для проектора	штук	1
34	эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников:

1. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР» «Теннис», авторы:  
(Всеволодов И.В.; Голенко В.А.; Горелов В.А.; Жихарева О.И.; Скородумова А.П.)
2. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
3. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.
4. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.
5. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.
6. *Карпман В.Л.* Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 с.
7. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.

14. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
15. *Скородумова А.П.* Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
16. *Скородумова А.П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.

## **5.2. Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.krasnodar.ru/>)
3. Сайт Федерации тенниса России ([www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru))
4. Сайт международной федерации тенниса ([www.itftennis.com](http://www.itftennis.com))
5. Сайт европейской федерации тенниса ([www.tenniseurope.org](http://www.tenniseurope.org))
6. Сайт «Juniortennis.ru»