

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ № 2»
(ГБУ КК «РЦСП № 2»)**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета ГБУ КК
«РЦСП №2»
от «18» ноября 2025 года
протокол № 11

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ КК «РЦСП №2»
от «18» ноября 2025 года
№ 01-04/60/2

**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»**

Срок реализации Программы:
бессрочно

г. Сочи, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование | Стр. |
|------|---|------|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. | Цели, задачи реализации Программы | 3 |
| 1.2. | Характеристика вида спорта «теннис», входящих в него спортивных дисциплин и его отличительные особенности | 4 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 7 |
| 2.1. | Специфика организации физической подготовки | 7 |
| 2.2. | План физической подготовки | 11 |
| 2.3. | Требования мер безопасности в условиях проведения занятий | 14 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 15 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 15 |
| 3.2. | Физическая подготовка | 15 |
| 3.3. | Развитие физических качеств | 16 |
| 3.4. | Теннис как избранный вид спорта | 18 |
| 3.5. | Подвижные игры | 19 |
| 3.6. | Контрольные испытания | 21 |
| 3.7. | Проведение мастер классов с ведущими теннисистами Краснодарского края | 21 |
| 3.8. | Участие занимающихся в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях | 21 |
| 3.9. | Средства и методы проведения занятий по физической подготовке в виде спорта «теннис» | 21 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 25 |
| 4.1. | Ожидаемые результаты реализации Программы | 25 |
| 4.2. | Контрольные упражнения – тесты по виду спорта «теннис» | 25 |
| 5. | ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ | 31 |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 33 |

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 «РЦСП №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

Целями 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;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- систематичность;
- сознательность и активность освоения программы;
- 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

Вид спорта «теннис» зарегистрирован во втором разделе Всероссийского реестра видов спорта – виды спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне, и их спортивные дисциплины (номер-код 013 000 2611 Я). Теннис включен в программу летних Олимпийских игр и относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В нём соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Игроки (теннисисты или теннисистки) должны отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог вернуть его обратно.

Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Удар по мячу наносится струнной поверхностью ракетки.

Игра в теннис осуществляется на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой – корте. Длина корта – 23,77 м, ширина – 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры.

Посередине корта по всей его ширине, параллельно задним линиям разметки натянута сетка, которая разделяет корт на две равные половины. Стандартный размер сетки для тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м. Сетка имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Линии разметки, нанесённые вдоль коротких сторон корта, называются задними линиями. Линии разметки, нанесённые вдоль длинных сторон корта, называются боковыми линиями. За границами разметки имеется дополнительное пространство для перемещения игроков.

Зоны подачи обозначаются при помощи линий подачи, нанесённых параллельно задним линиям и сетке: линии подачи, проведённые между боковыми линиями на расстоянии 6,40 м от сетки (для одиночной игры), а также центральная линия подачи, проведённая посередине корта между линиями подачи параллельно боковым линиям. Центральная линия подачи отображается на сетке при помощи

вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки.

На задних линиях наносится отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Внешние края линий являются границей корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, засчитывается.

Специфической особенностью тенниса является то, что соревнования проводятся как в закрытых помещениях, так и на открытых кортах. На подготовку к турниру существенное влияние оказывает покрытие кортов (трава, грунт, хард) и марка мячей. Важной особенностью тенниса является неопределённость длительности соревновательного матча, который может длиться до 4-5 часов.

Основные понятия и правила игры в теннис:

Подача. Игроки (пары) должны располагаться на противоположных сторонах от сетки. Игрок, который вводит мяч в игру при розыгрыше первого очка, называется *подающим*. Игрок, принимающий мяч, называется – *принимающим*. Подающий вводит мяч в игру. После каждого обычного гейма стороны меняются местами.

Мяч находится в игре с момента удара по нему подающим и остаётся в игре до тех пор, пока не определится результат розыгрыша *очка*.

Гейм. В обычном *гейме* счёт ведётся следующим образом (сначала объявляются очки, выигранные подающим):

- выигранных очков нет – «ноль»;
- первое выигранное очко – «пятнадцать»;
- второе выигранное очко – «тридцать»;
- третье выигранное очко – «сорок»;
- четвёртое выигранное очко – «гейм».

Если оба игрока (обе пары) выигрывают по три очка, счёт становится «*ровно*». Для того, чтобы выиграть гейм игроку (паре) нужно выиграть два очка подряд после счёта «*ровно*».

Сет. Существуют две основные системы счёта в сете – «сет без тай-брейка» и «сет с тай-брейком». Решение о использовании той или иной системы счёта объявляется до начала турнира. В обоих случаях сет выигрывает игрок (пара), первым выигравший шесть геймов. При условии, что он выиграл на два гейма больше, чем его соперник.

При использовании системы счёта «*сет без тай-брейка*» сет продолжается до достижения преимущества в два гейма.

При использовании системы счёта «*сет с тай-брейком*», когда счёт будет «по шести», разыгрывается «тай-брейк».

Тай-брейк. При розыгрыше гейма по системе «*тай-брейк*» счёт очков ведётся следующим образом: «ноль», «один», «два», «три» и т.д. Игрок (пара), которая первым выигрывает семь очков, выигрывает гейм и сет при условии, что он (она) наберёт на два очка больше, чем соперник. При необходимости тай-брейк продолжается до достижения преимущества в два очка.

Матч. Матч может быть сыгран из трёх или из пяти сетов. Для победы в матче игроку (паре) нужно выиграть соответственно два или три сета.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 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 разными группами населения (далее – занимающиеся) в возрасте от 7 лет и старше, являющимися гражданами Российской Федерации, зачисленными в учреждение в соответствии с действующими Правилами приёма лиц в ГБУ КК «РЦСП №2».

Физическая подготовка занимающихся осуществляется в форме групповых занятий. Максимальная наполняемость групп определяется количеством инструкторов по спорту и пропускной способностью объекта спорта, на котором проводятся занятия.

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

Требования к возрасту занимающихся, критерии для зачисления/перевода, режим и продолжительность занятий, указаны в таблице № 2.

Таблица № 2

Требования к возрасту, критерии для зачисления/перевода, режим и продолжительность занятий

| № п/п | Возрастная категория | Группа | Режим посещений, продолжительность занятий | Критерии для зачисления/перевода |
|-------|----------------------|--------|---|---|
| 1. | от 7 лет | СОГ-1 | Не более 6 посещений, не более 4 часов каждое | Выполнение приемных нормативов |
| 2. | от 15 лет | СОГ-2 | Не более 6 посещений, не более 4 часов каждое | Выполнение приемных/переводных нормативов |

Занятия организуются и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня 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.

К выполнению испытаний (тестов) по физической подготовке для зачисления в группы СОГ-1 допускаются лица в возрасте от 7 лет до 14 лет.

К выполнению испытаний (тестов) по физической подготовке для зачисления в группы СОГ-2 или для перевода занимающихся из групп СОГ-1 в группы СОГ-2 допускаются лица в возрасте от 15 лет.

Выполнение приемных и переводных испытаний (тестов) по физической подготовке осуществляется в два этапа:

1 этап – выполнение испытаний (тестов) по общей физической подготовке согласно таблицам №№ 7-8 п.4.2 настоящей Программы;

2 этап – выполнение испытаний (тестов) по специальной физической подготовке согласно таблицам №№ 7-8 п.4.2 настоящей Программы.

Сроки проведения этапов приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

По результатам проведения двух этапов приемных и переводных испытаний (тестов) по физической подготовке, для каждой возрастной группы формируется рейтинг (сумма баллов за выполнение минимальных требований к физической подготовленности + дополнительные баллы по каждому испытанию (тесту)).

Начисление баллов осуществляется следующим образом:

- 0 баллов – не выполнение минимальных показателей испытаний (тестов) по общей и специальной физической подготовке;

- 1 балл – за выполнение минимальных показателей испытаний (тестов) по общей и специальной физической подготовке;

- 0,5 – дополнительные баллы за выполнение испытаний (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

При наличии знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК «ГТО») начисляются дополнительные баллы:

- 3 балла – за золотой знак;

- 2 балла – за серебряный знак;

- 1 балл – за бронзовый знак.

Наличие соответствующего знака отличия ВФСК «ГТО» подтверждается удостоверением, копией приказа о присвоении соответствующего знака отличия ВФСК «ГТО» или выпиской из сводного протокола при условии, что знак отличия ВФСК «ГТО» соответствует возрастной группе поступающего на момент выполнения им испытаний (тестов) по физической подготовке.

Организация приема и зачисления поступающих для освоения Программы, осуществляется Приемной комиссией, в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Приемная комиссия проводит индивидуальный отбор поступающих в сроки, утвержденные приказом Учреждения. Решение о приеме поступающих в Учреждение принимается членами приёмной комиссии, отдельно по каждому поступающему. При равенстве начисленных баллов поступающие выполняют дополнительное испытание (тест) по специальной физической подготовке.

Занимающийся может быть зачислен в группу, соответствующую старшему возрасту при наличии вакантных мест, а также при выполнении поступающим испытаний (тестов) по физической подготовке для данной возрастной группы и включения его в рейтинг по данной возрастной группе. Решение о зачислении в старшую возрастную группу принимает Приемная комиссия. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Приемной комиссии является решающим.

Решение приемной комиссии оформляется протоколом, а результаты индивидуального отбора объявляются поступающим путем размещения пофамильного списка зачисленных в Учреждение на информационном стенде и сайте Учреждения.

Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение, для освоения Программы:

- заявление;
- свидетельство о рождении или паспорт поступающего;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетних поступающих с отметкой о регистрации по месту проживания;
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания поступающего, либо справка с места учебы (общеобразовательной организации) 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 лиц, занимающихся физической культурой и спортом, выполняющих нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- копия удостоверения о награждении знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), либо копия приказа о присвоении знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), либо выписка из сводного протокола о выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (при наличии);

- фотография 3x4 – 2 штуки;

- согласие на обработку персональных данных, подписанное совершеннолетним поступающим или родителем/законным представителем несовершеннолетнего поступающего.

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

Основания для отказа в приеме заявления:

Поступающему может быть отказано в приеме заявления в случаях:

- отсутствия документов, необходимых для зачисления в Учреждение;
- наличия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «теннис»;
- невыполнении вступительных/переводных испытаний (тестов) по физической подготовке для освоения Программы физической подготовки по виду спорта «теннис»;
- отсутствию вакантных мест по государственному заданию.

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

Перевод занимающихся 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 занимающегося с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

При переводе занимающегося учитывается:

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

Основания для отчисления занимающегося в течение года:

Занимающийся может быть отчислен из Учреждения в случаях:

- нарушения им правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным инвентарем и оборудованием;
- нарушения техники безопасности во время занятий (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 занимающегося из Учреждения);

- нахождения занимающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, перед и во время тренировочного процесса;
- предоставления письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя) или самого совершеннолетнего занимающегося;
- подачи рапорта инструктором по спорту о пропусках занятий занимающимся в течение двух недель без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (записки с объяснением причин отсутствия занимающегося или медицинской справки);

Отчисление занимающегося осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

2.2. План физической подготовки (из расчета на 47 недель)

План физической подготовки с разбивкой на разделы подготовки представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

План физической подготовки

| Разделы подготовки, час, min-max | группы | |
|---|----------------|-----------------|
| | СОГ-1 | СОГ-2 |
| Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка) | 8-16 | 16-32 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 100-200 | 130-400 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 80-160 | 114-320 |
| Техническая подготовка (ТехП) | 76-152 | 182-304 |
| Контрольные испытания | 4-8 | 4-16 |
| Участие в мастер-классах | 4-8 | 6-16 |
| Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | 10-20 | 18-40 |
| Количество часов в год | 282-564 | 470-1128 |
| Количество посещений в год | 141-282 | 235-282 |

Календарно-тематический план с указанием содержания тренировочных занятий по видам подготовки представлен в таблицах №№ 4-5.

Календарно-тематический план для групп СОГ-1

| № п/п | Содержание занятия | Кол-во часов в год, min-max |
|--------------|---|-----------------------------|
| СОГ-1 | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8-16 |
| 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 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 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 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 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 | |
| 4. | Техническая подготовка | 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 | |
| 5. | Контрольные испытания | 4-8 |
| 6. | Участие в мастер-классах | 4-8 |
| 7. | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | 10-20 |

Таблица № 5

Календарно-тематический план для групп СОГ-2

| № п/п | Содержание занятия | Кол-во часов в год, min-max |
|--------------|---|-----------------------------|
| СОГ-2 | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 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 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 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 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 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 | |
| 4. | Техническая подготовка | 182-304 |
| 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 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 | |
| 5. | Контрольные испытания | 4-16 |
| 6. | Участие в мастер-классах | 6-16 |
| 7. | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | 18-40 |

2.3. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

Занятия должны проводиться под руководством инструктора по спорту, который несёт ответственность за соблюдение мер безопасности, исправность инвентаря. Инструктор по спорту инструктирует занимающихся о правилах техники безопасности.

Общие требования:

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую 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 занимающегося возможно воздействие следующих опасных факторов (возникает опасность получения травмы):

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

Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим. Занимающийся 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:

- совершать толчки и подножки в отношении других занимающихся;
- наносить удары, замахи и иные действия ракеткой в направлении других занимающихся, находящихся в опасной близости;
- оскорблять и дразнить других занимающихся.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно инструктор по спорту.

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций, тематических бесед, просмотра учебных фильмов. Отдельные занятия могут проводиться в форме семинаров, на которых могут выступать сами занимающиеся. Также применяются самостоятельное изучение специальной литературы по заданию инструктора по спорту.

Занятия по теоретической подготовке должны способствовать лучшему усвоению техники, тактики игры в теннис, пониманию занимающимися целей тренировки и применяемых в ней средств и методов тренирующего воздействия.

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. Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение функциональных возможностей организма и формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие, реабилитационные упражнения и технические элементы других видов спорта, способствующие повышению общей работоспособности, совершенствованию механизма управления движениями, улучшению подвижности в суставах и устранению недостатков в развитии мышечной системы.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на освоение техники и тактики игры в теннис, а также на формирование двигательных кондиций, от которых зависит спортивный результат в виде спорта «теннис».

Основными средствами СФП являются физические упражнения, близкие по структуре к элементам техники тенниса, выполняемые в режиме энергообеспечения,

близком к соревновательной практике, а также технические элементы игры в теннис, выполняемые в усложнённых условиях.

3.3. Развитие физических качеств

В основе физической подготовки лежат тренирующее воздействие на организм (физиологический стресс) и ответная реакция организма на него (адаптация), эффективность которой определяется появлением желаемых морфологических и функциональных изменений. В свою очередь, физическая подготовленность человека определяется степенью проявления тех или иных физических качеств.

Особенности тенниса требуют от человека проявления следующих физических качеств.

Выносливость теннисистов заключается в способности вести игру в нужном темпе, не снижая стабильности, точности, активности и эффективности действий. Она требует совершенствования, как аэробного, так и анаэробного механизмов энергообеспечения.

Скоростные способности теннисистов зависят от всех форм проявления быстроты, в которой выделяют элементарные и комплексные формы.

К элементарным относятся *время простой реакции, время одиночного движения и частота односуставных движений*.

К комплексным относятся *время сложной реакции* (реакция на движущийся объект и реакция выбора) и *частота многосуставных движений*.

Прежде чем нанести удар по мячу теннисист должен увидеть мяч и оценить скорость его полёта, предугадать место приземления мяча на площадке и траекторию отскока, выбрать место, где необходимо будет выполнить удар по мячу и вид удара, рассчитать его траекторию и вращение, а уже потом совершить действие. Всё перечисленное должно уложиться в доли секунды.

Быстрота выполнения одиночного действия нужна теннисисту при выполнении подачи или приёме мяча, а частота движений нужна, например, для совершения рыка к мячу.

Силовые способности теннисистов определяются проявлением *собственно силовых, скоростно-силовых* характеристик и *силовой выносливости*. В зависимости от игровой ситуации мышцы теннисистов работают в преодолевающем и уступающем, в динамическом и изометрическом режимах работы. Например, мышцы предплечья, осуществляющие хват ракетки во время выполнения ударных действий, работают в изометрическом, а мышцы плеча – в динамическом режимах. При выполнении резкого старта мышцы ног работают в динамическом преодолевающем, а при резкой остановке – в динамическом уступающем режимах. Выполнение ударных действий ракеткой требует проявления собственно силовых способностей. При выполнении первой подачи теннисисты, как правило, выпрыгивают вверх. Это действие совершается за счёт скоростно-силовых способностей, а их многократное повторение во время матча требует проявления силовой выносливости.

Гибкость нужна теннисистам для выполнения амплитудных ударных действий ракеткой. Она определяется подвижностью в суставах и эластичностью мышц и сухожилий.

Координационные способности теннисистов проявляются в способности:

- осваивать новые элементы техники тенниса;
- преобразовывать двигательные действия и переключаться с одних двигательных действий на другие;
- регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений;
- сохранять устойчивость позы (равновесие) и ориентироваться в пространстве;
- сохранять согласованность движений и чувство ритма;
- произвольно расслаблять мышцы.

Сенситивные периоды развития физических качеств представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

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

Специфика вида спорта «теннис» определяет направленность физической подготовки занимающихся и заключается в следующем.

1. Неопределённость времени и общего объёма нагрузки.

2. Неопределённость количества действий и передвижений при неопределённой смене игровых ситуаций. Невозможно заранее предугадать какой удар выполнит соперник, рассчитать направление и скорость полёта мяча, траекторию отскока и спланировать собственные действия.

3. Варьирование степени прилагаемых усилий при выполнении ударов по мячу или при передвижениях.

4. Чередование фаз работы и отдыха. После каждого розыгрыша очка, длительность которого неизвестна, следует пауза отдыха, длительность которой зависит от типа отдыха: внутри гейма – между первой и второй подачей; после каждого разыгранного очка; между геймами без смены сторон; при смене сторон, после окончания сета.

5. Опосредованное выполнение ударного действия. Все ударные действия выполняются опосредовано через ракетку, которая должна подбираться индивидуально для каждого игрока с учётом её веса, баланса, ручки, струн и их натяжения и т.д.

6. Особенности проведения турниров по теннису. Турниры проводятся на протяжении всего года, в разных природно-климатических зонах, на открытых и закрытых кортах, имеющих разное покрытие. Условно выделяют покрытия с медленным (грунт, трава) и быстрым (синтетика, хард) отскоком мяча.

Перечисленные особенности тенниса предъявляют особые требования к игрокам. Например, средние значения показателей объёма нагрузки в соревновательных матчах на медленных покрытиях у мужчин выше, чем у женщин, а средняя длительность гейма, «чистое» время, количество ударов в гейме, время розыгрыша очка и количество ударов при розыгрыше очка напротив у женщин выше, чем у мужчин. При игре на быстром покрытии средние значения показателей объёма нагрузки также у мужчин значительно выше, чем у женщин, потому что они разыгрывают большее количество геймов. Однако, длительность гейма у женщин больше, чем у мужчин. Женщины дольше разыгрывают очко, выполняя при этом большее количество ударов. Это приводит к увеличению «чистого» времени гейма.

Особенности вида спорта предъявляют требования к технической подготовке, по которой 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

Подвижные игры являются одним из средств развития физических качеств, особенно в детском возрасте. Они стимулируют познавательную и двигательную активность. Навыки, приобретенные в игровых условиях, достаточно легко проявляются при более углубленном изучении технических элементов тенниса.

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

Примеры подвижных игр, рекомендованные для теннисистов.

Подвижные игры, направленные преимущественно на воспитание скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч. Все игроки делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых».

К мячу вызывают одновременно по одному игроку из каждой команды. *Разведчик*, отвлекая часового выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые часовой обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. *Часовой* должен успеть осалить разведчика, пока тот находится в круге.

Защита

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить конус. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на расстоянии вытянутой руки. Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в конус, чтобы его сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, кроме удара ногой. Тот, кому удастся сбить конус, становится защитником, а предыдущий защитник встаёт на его место.

Подвижные игры, направленные преимущественно на воспитание координационных способностей

Эстафета

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта. Выигрывает та команда, которая потратит на выполнение меньше времени. В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения: а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз; б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правой), и наоборот. Возможны иные варианты.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в

первоначальном положении, ни одной ногой, не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, направленные преимущественно на воспитание гибкости

Шагни через палку

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад. Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

Поднять мяч

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

Игры, направленные преимущественно на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 8 м устанавливается конус. По сигналу первые номера должны обежать конус и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до конуса участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Сороконожка

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, оббегают поставленные перед ними конусы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости.

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

3.6. Контрольные испытания

Для определения исходного уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся организуется выполнение испытаний (тестов) по физической подготовке в соответствии с п.4.2. настоящей Программы.

Испытания (тесты) по физической подготовке проводятся для вновь поступающих, ежегодно в соответствии с приказом директора Учреждения.

3.7. Проведение мастер-классов с ведущими теннисистами Краснодарского края

Мастер-классы являются одним из средств физической подготовки занимающихся. Они проводятся 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.

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 реализации Программы не ограничено и проходит в рамках реализации Плана физической подготовки с учетом всех его направлений.

3.8. Участие занимающихся в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях

Участие занимающихся в специально организованных Учреждением физкультурных и спортивных мероприятиях является одной из форм проведения занятий по физической подготовке и средством контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся.

Занимающиеся, в соответствии с уровнем их подготовленности могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, проводимых на территории Краснодарского края и включенных в соответствующий Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

3.9. Средства и методы проведения занятий по физической подготовке в виде спорта «теннис»

Система занятий в рамках реализации Программы включает средства и методы тренирующего воздействия на организм занимающегося. Основным средством являются общеразвивающие, специально подготовительные физические упражнения, подвижные игры, тренировочные игры в теннис и участие в официальных спортивных соревнованиях по теннису.

Общая сложность и трудность занятий, а также объем и интенсивность физических нагрузок нарастают последовательно и постепенно от занятия к занятию.

Тщательная подготовка к каждому занятию является обязанностью инструктора по спорту. В подготовку входит:

- определение задач и содержания занятия, подбор упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка нагрузки, определение методики проведения;

- составление план-конспекта занятия, подготовка инвентаря и оборудования.

Структура занятия, продолжительность и содержание его отдельных частей варьируются в зависимости от вида, условий проведения, уровня подготовленности занимающихся.

Методы проведения занятий:

1. **Словесный метод**: описание, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ ошибок, указания.

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 занимающихся, а инструктор по спорту имеет обратную связь с ними.

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

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

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

Используя словесные методы, давая указания и оценку действий занимающихся, инструктор по спорту помогает им создать представление об изучаемом движении (понять его форму, содержание, амплитуду), а также осмыслить и устранить ошибки.

Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этого метода.

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; просмотр видеозаписи соревнований с участием известных теннисистов – профессионалов, например, тура АТР, WTA; демонстрация (живой показ, пример).

Этот метод может включать:

- демонстрацию специальных наглядных пособий, просмотр видеоматериалов (записи легендарных матчей), кинофильмов;
- непосредственное наблюдение за техникой игры в теннис спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими занимающимся лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент.

Наглядность является для занимающихся наиболее эффективной формой обучения движениям как в целостном виде, так и с разделением движения на части. Для этого используется показ:

- с замедленным выполнением движения, остановками в главных фазах движения, 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.

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

- инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы иметь возможность увидеть и исправить его ошибки;
- занимающиеся 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 условии, что у занимающихся, не создается впечатления, что их передразнивают.

Шум, характерный для открытых теннисных площадок, спортивных залов, затрудняет 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 занимающимся в отдельности для более эффективного управления тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправить возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость игры, останавливать занимающихся.

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, развитию отдельных физических качеств, освоению техники и тактики игры в теннис. Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки занимающихся. Характер общеразвивающих и 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 ЗАЧЁТНЫЕ 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 занимающихся 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 проведение испытаний (тестов) по физической подготовке, в соответствии с пунктом 4.2. настоящей Программы при зачислении в Учреждение и переводе в старшую возрастную группу.

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»

Комплексы контрольных упражнений для зачисления/перевода занимающихся представлены в таблицах №№ 7-8.

Таблица №7

**Комплекс испытаний (тестов) для зачисления поступающих в группы СОГ-1
(теннис)**

| № п/п | Испытания (тесты) | Минимальные показатели | | Количество баллов за выполнение минимальных требований к физической подготовленности | Дополнительные баллы |
|---|---|------------------------|------------------|--|--|
| | | мальчики /юноши | девочки /девушки | | |
| 1. Испытания (тесты) по общей физической подготовке | | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см. | 1 | 3 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см. | 110 | 105 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 2. Испытания (тесты) по специальной физической подготовке | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см. | 15,5 | 15,0 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек. | 2,8 | 3,0 | 1 | +0,5 за каждые 0,1 сек свыше норматива |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча движением подачи, не менее, м | 7,5 | 7,0 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4 х 8 м, не более, сек | 12,3 | 13,3 | 1 | +0,5 за каждые 0,1 сек свыше норматива |
| Всего | | | | 6 | |
| 3. Дополнительное испытание (тест) по специальной физической подготовке при равенстве баллов | | | | | |
| 3.1. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз | 7 | 7 | 1 | +0,5 за каждый раз свыше норматива |

Таблица № 8

Комплекс испытаний (тестов) для зачисления/перевода поступающих в группы
СОГ-2 (теннис)

| № п/п | Испытания (тесты) | Минимальные показатели | | Количество баллов за выполнение минимальных требований к физической подготовленности | Дополнительные баллы |
|---|---|---------------------------|---------------------|---|--|
| | | юноши /мужчины | девушки /женщины | | |
| 1. Испытания (тесты) по общей физической подготовке | | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см. | 2 | 4 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см. | 150 | 140 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 2. Испытания (тесты) по специальной физической подготовке | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см. | 22 | 20 | 1 | +0,5 за каждый сантиметр свыше норматива |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек. | 2,2 | 2,3 | 1 | +0,5 за каждые 0,1 сек свыше норматива |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м | 5,8 | 5,0 | 1 | +0,5 за каждые 0,5 м свыше норматива |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 х 8 м, не более, сек | 15,6 | 16,6 | 1 | +0,5 за каждые 0,1 сек свыше норматива |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз | 5 | 5 | 1 | +0,5 за каждый раз свыше норматива |
| Всего | | | | 7 | |
| 3. Дополнительное испытание (тест) по специальной физической подготовке при равенстве баллов | | | | | |
| 3.1. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз | 13 | 13 | 1 | +0,5 за каждый раз свыше норматива |

Описание испытаний (тестов)

1. Челночный бег (4 x 8 м, 6 x 8 м).

Тест проводят на ровной поверхности, 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 испытуемые начинают бег в сторону финишной черты: оббегают полукруг и возвращаются к линии старта. Затем также оббегают другой полукруг и возвращаются 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 ровной поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: испытуемый 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 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 (испытуемый стоит у стены, вытянув руку вверх, контрольной точкой считается расстояние от пола до максимума длины вытянутой руки). Испытуемый 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 ровной поверхности при наличии возвышения (скамейки/ парапета/ ступенек).

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

Описание теста: испытуемый 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 испытуемый должен зафиксировать свое положение для измерения длины наклона.

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

5. Бег 10 м с высокого старта

Тест проводят на ровной поверхности, 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 испытуемые начинают 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 ровной поверхности с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: теннисный мяч, рулетка.

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Испытуемый 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 ровной поверхности с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: набивной мяч (1 кг), рулетка.

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Испытуемый 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 испытуемым. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

8. Перешагивание через палку

Упражнение проводится на ровной поверхности.

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

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении, и держит палку внизу перед собой двумя руками хватом сверху, руки расположены ближе к концам палки. По команде стартера испытуемый 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 № 9

Таблица № 9

Максимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю

| № 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 |
| 17. | Проектор | штук | 1 |
| 18. | Пушка теннисная | штук | 2 |
| 19. | Радар для измерения скорости полета мяча | штук | 2 |
| 20. | Ракетка теннисная | штук | 200 |
| 21. | Секундомер механический или электронный | штук | 3 |
| 22. | Сетка теннисная | комплект | 1 |
| 23. | Сетка теннисная детская для мини-тенниса | комплект | 4 |
| 24. | Скакалка спортивная | штук | 5 |
| 25. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 26. | Скамья теннисная | штук | 2 |
| 27. | Станок для натяжки ракеток | штук | 1 |
| 28. | Степ-платформа | штук | 5 |
| 29. | Стойка для теннисной сетки | штук | 2 |
| 30. | Струна теннисная | комплект для натяжки одной ракетки | 500 |
| 31. | Табло информационное (механическое или электронное) | штук | 1 |
| 32. | Тренажёр специализированный для тенниса | штук | 5 |
| 33. | Фоны ветрозащитные | штук | 2 |
| 34. | Экран для проектора | штук | 1 |
| 35. | Эспандер трубчатый резиновый с ручками | штук | 5 |

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. 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.
8. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
9. *Скородумова А.П.* Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
10. *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)
4. Сайт международной федерации тенниса (www.itftennis.com)
5. Сайт европейской федерации тенниса (www.tenniseurope.org)
6. Сайт «Juniortennis.ru»