

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» ГОРОДА СОЧИ

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи
от «05» мая 2022 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи


С.А. Еременко
Приказ от 05.05.2022 г. № 17



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по игровому виду спорта
«ТЕННИС»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (72 часа)*

Возрастная категория: *от 6 до 18 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Форма обучения: *очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения*

ID-номер программы в Навигаторе: *18949*

Программа реализуется *за счет персонифицированного финансирования дополнительного образования детей*

Авторы-составители:
Гриднева Светлана Владимировна,
зам. директора по учебно-спортивной работе
Климова Светлана Вениаминовна,
тренер-преподаватель высшей категории

г. Сочи
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Модуль 1 (32 часа)	10
1.5.	Модуль 2 (40 часов)	17
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	22
2.1.	Календарный учебный график Модуль 1	22
2.2.	Календарный учебный график Модуль 2	23
2.3.	Условия реализации	24
2.4.	Формы аттестации	26
2.5.	Оценочные материалы	26
2.6.	Методические материалы	28
2.7.	Список литературы	33

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по теннису (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи по данному виду спорта.

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения тенниса в МБУДО ДЮСШ № 5 г. Сочи

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» - физкультурно–спортивной направленности, модифицированная. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с

учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя Национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 30.11.2020г. №3189 «Об организационном и методическом сопровождении внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае».

13. Приказ ГБУ ДО КК «Дворец творчества» от 14.04.2022 г. №204 «О направлении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае».

14. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

15. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 г.).

16. Устав и локальные акты МБУДО ДЮСШ №5 г. Сочи.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы выражается в следующем. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» способствует вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Модульная образовательная программа – это программа, построенная на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы) - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность. Модуль – это законченная часть образовательной программы, предполагающая освоение обучающимися комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе. Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения (в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы), а значит возможность построения индивидуальных учебных планов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» состоит из двух модулей: «Ознакомительный» (32ч) и «Основной» (40ч). Это позволяет более вариативно и мобильно организовать образовательный процесс. Кроме того, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Большой теннис – игра лидеров и стратегов. Для теннисиста важно все – физическая подготовка, техника, выдержка, психологическая устойчивость и проницательность, способность думать наперед, реакция, интуиция.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Отличительные особенности данной программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с уровнем обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания и обучения в спортивной школе.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях.

В целях внедрения и обеспечения функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, в данной программе реализуется два модуля на 32ч и 40ч за счет сертификата ПФДОД.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

Уровень программы

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 72 часа на весь период обучения (18 учебных недель, по 4 часа в неделю). Программа реализуется за счет сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования.

Форма обучения – очная с применением дистанционных форм обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 15-20 человек.

Режим занятий

Занятия в объединении проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе 1 год – весь период.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Одной из особенностей образовательного процесса является возможность освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку.

Применима сетевая форма реализации образовательной программы, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Предусмотрена разноуровневая технология организации обучения, в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2. Цель и задачи данной программы

Цель: Создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта. Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации их свободного времени.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в теннис.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Основные направления подготовки теннисистов:

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами игры в теннис.

1.3. Содержание программы:

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Учебный план ДООП «Теннис»

№	Наименование модуля	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа	Контрольные испытания
1.	Ознакомительный	32	4	26	2	-
2.	Основной	40	4	32	2	2
	Итого	72	8	58	4	2

1.4. Модуль 1 «Ознакомительный» (32 часа)

Цель: формирование интереса к игре в теннис

Задачи:

1. Сформировать понятие об игре в теннис
2. Познакомить с основными правилами и техникой движения в игре
3. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

Планируемые результаты:

Учащийся должен знать:

- правила игры в теннис
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях
- историю развития тенниса в России

Учащийся должен уметь:

- проводить специальную разминку
- свободно обращаться с ракеткой и мячом
- овладеть основами техники игры в теннис

Учебный план модуля «Ознакомительный» (32ч)

№ п/п	наименование тем	всего часов	количество часов учебных занятий	
			теоретические	практические
1.	Теоретические занятия: - физическая культура и спорт в России - гигиенические знания и навыки - профилактика травматизма в настольном теннисе - оборудование и инвентарь	4	4	

2.	-строение и функции организма человека -основы техники игры в теннис Практические занятия: -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка	26		26
3.	-избранный вид спорта	2		2
4.	Самостоятельная работа Контрольные испытания	-		-
Итого часов:		32	4	28

Содержание учебного плана Модуля 1

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по теннису. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Гигиенические знания и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Основы техники игры в теннис.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Рекомендации по планированию применения общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x

15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

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

Хватки ракетки

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

- континентальная;
- восточная, для ударов справа с отскока;
- полузападная, для ударов справа с отскока;
- восточная, для ударов слева с отскока.

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

Освоить *континентальную* хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение

головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки - *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась *восточная хватка для ударов слева с отскока*. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

Замах

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

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

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи — блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей, одна из них — исходное положение: подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед, фронтальная плоскость туловища и

воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

Подход к мячу

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

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;
- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;
- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника. При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке. Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая стойка - это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой, при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

Вынос ракетки на мяч

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от

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

Момент удара

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

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

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

Окончание удара

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Работа ног в заключительной фазе удара

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной

фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной' позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой - при ударах слева.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов по отскочившему мячу, так и с лета.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и способы их применения.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

1.5. Модуль 2 «Основной» (40 часов)

Цель: формирование основ техники игры в теннис

Задачи:

1. Сформировать основные навыки игры в теннис
2. Отработать технику движения в игре
3. Познакомить со способами укрепления и оздоровления организма

Планируемые результаты:

Учащийся должен знать:

- правила игры в теннис
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях
- влияние физических упражнений на строение и функции организма

Учащийся должен уметь:

- владеть простейшими техническими приемами
- ознакомиться с правилами судейства
- проводить судейство в группе

Учебный план модуля «Основной» (40ч)

№ п/п	наименование тем	всего часов	количество часов учебных занятий	
			теоретические	практические
1.	Теоретические занятия: - физическая культура и спорт в России - гигиенические знания и навыки - профилактика травматизма в настольном теннисе - оборудование и инвентарь - строение и функции организма человека - основы техники игры в теннис	4	4	
2.	Практические занятия: -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка -избранный вид спорта	32		32
3.	Самостоятельная работа	2		2
4.	Контрольные испытания	2		2
Итого часов:		40	4	36

Содержание учебного плана Модуля 2

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.

Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Основы техники игры в теннис.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели

надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Рекомендации по планированию применения общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития выносливости

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание

Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Способы ударов

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют *резаными*. В противоположность крученым ударам с отскока, при

выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Изучение и закрепление техники игры в теннис

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

Опробование двуручного удара слева.

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

б) удары в направлении сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;
- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии).

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и способы их применения.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;

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

2.1. Календарный учебный график Модуль 1

1. Начало обучения - январь 2023 года
2. Окончание обучения – март 2023 года
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, продолжительность учебного модуля - 8 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся - 4 часа в неделю.
5. Начало занятий – 08-00, окончание – 21-00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

Учебно-тематический план Модуль 1 «Ознакомительный» (32ч)

№	Название разделов, тем	Всего	Теории	Практики	Формы обучения/контроля
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса.	1	1	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	1	1	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	-	Беседа, упражнения. Входящая диагностика.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	21	1	20	Тестирование уровня физической подготовленности. Демонстрация практических действий. Текущий контроль.
5.	Техническая подготовка.	4		4	Педагогический контроль. Показ упражнений.
6.	Тактическая подготовка.	2		2	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
7.	Самостоятельная работа.	2	-	2	Анализ результатов.
8.	Контрольные испытания.	-	-	-	Опрос, беседа. Показательные выступления.
9.	Итого:	32	4	28	

2.2. Календарный учебный график Модуль 2

1. Начало обучения - март 2023 года
2. Окончание обучения – май 2023 года
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, продолжительность учебного модуля - 20 недель учебно-тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся - 2 часа в неделю.
5. Начало занятий – 08-00, окончание – 21-00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

Учебно-тематический план Модуль 2 «Основной» (40ч)

№	Название разделов, тем	Всего	Теории	Практики	Формы обучения/контроля
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса.	-	-	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	-	-	-	Теоретическое занятие: беседа, рассказ, игра.
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	Беседа, упражнения. Входящая диагностика.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	-	20	Тестирование уровня физической подготовленности. Демонстрация практических действий. Текущий контроль.
5.	Техническая подготовка.	4	-	4	Педагогический контроль. Показ упражнений.
6.	Тактическая подготовка.	7	1	6	Демонстрация практических действий. Контроль за правильностью выполнения.
7.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	1	1	-	Лекция, тестирование, упражнения.
8.	Основы методики обучения и тренировки.	1	1	-	Теоретические и практические занятия.

9.	Правила соревнований по теннису.	1	1	-	Соревновательные навыки. Опрос.
10.	Игровая и соревновательная подготовка.	2	-	2	Практическое применение знаний на практике.
11.	Самостоятельная работа.	2	-	2	Анализ результатов.
12.	Контрольные испытания.	2	-	2	Опрос, беседа. Показательные выступления.
13.	Итого:	40	4	36	

2.3. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Организационно-методическое обеспечение:

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Материально-техническое обеспечение

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3

6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10
7	Корзины для мячей		

Перечень технических средств обучения

№	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.

Перечень учебно-методических материалов

№	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	"Как воспитать теннисную звезду" Л.Д. Преображенская	1 шт.
2.	Теннис для начинающих АСТ Астрель	1 шт.
3.	"Великолепный теннис" Ю. Зерчанинов	1 шт.
4.	Теннис для каждого В. Шориков	1 шт.
5.	Теннис в вопросах и ответах С. Быченков	1 шт.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Теннис» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Теннис»), либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.4. Формы аттестации

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия – соревнования, фестивали, конкурсы.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

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

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

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

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;

2.5. Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными документами в сроки, соответствующие календарному учебному графику.

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и

оценивание строится на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (Приложение №3). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура и спорт в России.
- гигиенические знания и навыки.
- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники игры в теннис.

2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)
- психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к теннису;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- гармоничное физическое развитие.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.

2.6. Методические материалы

ПРОГРАММА тестирования физической подготовленности обучающихся МБУДО ДЮСШ №5

№	Тесты	Что оценивается
1	<p><i>Бег 30 м (20 м).</i> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростные способности
2	<p><i>«Челнок».</i> Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Алактатно-анаэробная выносливость
3	<p><i>Сгибание и разгибание рук</i> В упоре лежа Каждому испытуемому дается 1 попытка. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</p>	Скоростно-силовые способности
4	<p><i>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</i> Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения</p>	Скоростно-силовые способности
5	<p><i>Наклон вперед, стоя на возвышении</i> Учащийся встает на возвышение, вытянув руки на уровне плеч. Делает максимально наклон вперед. Фиксируется точка уровня от 0 см и ниже возвышения со знаком (+) от 0 см и выше возвышения со знаком (-) Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с результатом (в сантиметрах)</p>	Гибкость

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для общеразвивающих программ обучения (спортивного оздоровления)
по виду спорта «Теннис»**

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки баллы	ВОЗРАСТ															
		6-7		8		9		10		11		12		13		14 и старше	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Бег на 30 м (сек)	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,8	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,2	5,4	5,2	5,3
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	5,9	5,7	5,6	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,5	5,3	5,4
Пръжок в длину с места (см.)	5	108	103	120	115	130	125	135	130	170	160	180	170	190	180	210	200
	4	105	100	115	110	125	120	130	125	160	150	170	160	180	170	200	190
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	150	140	160	150	170	160	190	180
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	140	130	150	140	160	150	190	170
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	130	120	140	130	150	140	180	160
Отжимания от пола (кол-во раз)	5	6	6	8	8	15	12	18	15	20	18	22	20	24	20	27	22
	4	5	5	7	7	12	10	15	12	18	15	20	18	22	19	26	21
	3	4	4	6	6	10	9	12	10	15	12	18	15	20	18	25	20
	2	3	3	5	5	9	8	10	8	13	10	16	13	19	17	22	19
	1	2	2	4	4	8	7	8	6	11	8	14	11	18	16	21	18
Челночный бег 4х8 м (сек)	5	14	14	13	13	12	12										
	4	15	15	14	14	13	13										
	3	16	16	15	15	14	14										
	2	17	17	16	16	15	15										
	1	18	18	17	17	16	16										
Челночный бег 6х8 м (сек)	5							14,2	14,4	14,1	14,3	14,0	14,2	13,9	14,1	13,8	14,0
	4							14,3	14,5	14,2	14,4	14,1	14,3	14,0	14,2	13,9	14,1
	3							14,4	14,6	14,3	14,5	14,2	14,4	14,1	14,3	14,0	14,2
	2							14,5	14,7	14,4	14,6	14,3	14,5	14,2	14,4	14,1	14,3
	1							14,6	14,8	14,5	14,7	14,4	14,6	14,3	14,5	14,2	14,4
Наклон вперед, стоя на возвышении (см)	5	- 5	- 5	от 0	от 0	от 0	от 0	+ 5	+ 5	+ 5	+ 5	+ 10	+ 10	+ 10	+ 10	+ 15	+ 15
	4	- 10	- 10	- 5	- 5	- 5	- 5	от 0	от 0	от 0	от 0	+ 5	+ 5	+ 5	+ 5	+ 10	+ 10
	3	- 15	- 15	- 10	- 10	- 10	- 10	- 5	- 5	- 5	- 5	от 0	от 0	от 0	от 0	+ 5	+ 5
	2	- 20	- 20	- 15	- 15	- 15	- 15	- 10	- 10	- 10	- 10	- 5	- 5	- 5	- 5	от 0	от 0
	1	- 22	- 22	- 20	- 20	- 20	- 20	- 15	- 15	- 15	- 15	- 10	- 10	- 10	- 10	- 5	- 5

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП:
- необходимо набрать не менее 15 баллов

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного

выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

1) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м.

Критерием, служит минимальное время.

2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/ м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/ м (см)	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 1984.
7. Детская спортивная медицина/ Под редакцией С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
8. Журнал «Физкультура и спорт»
9. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2007. - 137 с.
10. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.:Советский спорт, 2007. - 136 с.