

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

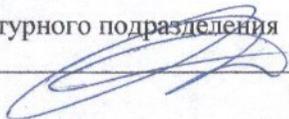
Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.

малого педагогического совета

СДЮСШ ОР № 2

руководитель структурного подразделения

М.А. Абрамчук



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1813-01 от «30» 08 2018г.

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа
по виду спорта теннис**

Возраст учащихся - 7 лет
Срок реализации – 7 и более лет

Разработчики:
Комарова Ирина Андреевна
старший тренер-преподаватель,
Новицкий Евгений Владимирович
тренер-преподаватель,
Трушина Наталия Алексеевна
старший инструктор-методист

ОДОБРЕНО
Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «теннис» (далее - Программа) разработана СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ».

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в СДЮСШ ОР № 2.

Программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта//
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
- Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675
«О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта//
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис//
Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 года N 403

Краткая характеристика тенниса как вида спорта

Теннис (официальное название "лаун-теннис" от англ. - газон, лужайка) - олимпийский вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

Теннис это один из быстро развивающихся видов спорта, который входит в число самых популярных в мире. Это отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умение находить выход в самых неожиданных ситуациях. Теннисист решает в игре массу сложных логических задач за кратчайшее время. Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 7 лет обучения и более.

Годовой календарный учебный график составлен из расчета 42 недели.

Цели и задачи программы

Целью программы является:

Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно одаренных детей.

Задачи Программы:

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в теннисе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в теннисе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Программы

-учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа позволяет развивать качественные свойства учащихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Система многолетней учебно-тренировочной работы представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм учебно-тренировочной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Избранный вид спорта – теннис;
- Другие виды спорта и подвижные игры;
- Техничко-тактическая и психологическая подготовки.

Условия реализации Программы

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы излагается по этапам подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки спортсменов по мере роста спортивного мастерства.

Минимальный срок реализации программы – 7 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет,

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии

с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельность, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития тенниса;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и - званий по виду спорта;
- федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях теннисом.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта. На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 6 лет, желающие заниматься видом спорта теннис, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	8-12
Учебно-тренировочный этап	2	7	10

(этап спортивной специализации) до 2-х лет			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	9	8

Примечания:

1. В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное обучающимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта теннис.
2. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начального обучения, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа тренерского совета.
3. Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.
4. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим обучение

Зачисление на этап начальной подготовки производится на основании медицинского документа, подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта, который включает в себя объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога; перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований. Учреждение в рамках учебно-тренировочного процесса осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия.

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2 раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных

и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к

высшим достижениям. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Разрядные требования по этапам подготовки

Таблица 2

Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	1 г. об.	6	15	без разряда
	2 г. об.	7		без разряда, 25 % - 3 юн. р.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	8	10	50 % - 3 юн. р. 50 % - 2 юн. р.
	2 г. об.	9		50 % - 2 юн. р. 50 % - 1 юн. р.
	3 г. об.	10	8	50 % - 1 юн. р. 50 % - 3 р.
	4 г. об.	11		100 % - 3 р.
	5 г. об.	12		50 % - 2 р. 50 % - 1 р.

Таблица 3

Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Наименование этапов			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Общее количество часов в год	252	378	504	756
Требования по физической, технической и специальной подготовке на конец учебного года	Контрольные испытания по освоению программы по ОФП и СФП			

Примечание:

В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное учащимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (ТМ), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта спортивное ориентирование и календарным планом учреждения.

На этап начальной подготовки (НП)

Зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний.

Цели и задачи направлены на:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах.

На учебно-тренировочный этап (УТ)

Зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (не менее одного года) и выполнившие зачетные требования по физической и специально-технической подготовке.

Цели и задачи направлены на:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- совершенствование индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- овладение инструкторско-судейской практикой;
- изучение игры ведущих теннисистов России и сильнейших теннисистов своего возраста.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта теннис включает в себя учебный план.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 4

Учебный план для СДЮСШ ОР № 2 по теннису разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

План отражает соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы по теннису необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- теоретическая подготовка в объёме от 10% до 15% от общего объёма;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 30%;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45%;
- развитие творческого мышления в объёме от 10% до 15%;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объёма учебного плана.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам

с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, в соответствии с графиками образовательного процесса

в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др.

Таблица 4

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы				
	I	II	I	II	III	IV	V
1. Теоретическая подготовка	20	30	36	36	44	40	38
2. Общая и специальная физическая подготовка	57	76	112	112	152	166	182

3. Избранный вид спорта – теннис	100	152	202	202	302	302	302
4. Специальные навыки	25	40	52	52	110	100	90
5. Работа со спортивным и специальным оборудованием	25	40	52	52	88	84	76
5. Самостоятельная работа	25	40	50	50	60	64	68
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану						
7. Контрольные упражнения и соревнования (промежуточная аттестация)							
	+	+	+	+	+	+	+
8. Углубленное медицинское обследование							
	+	+	+	+	+	+	+
Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации							
	+	+	+	+	+	+	+
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями							
	+	+	+	+	+	+	+
Всего объем часов	252	378	504	504	756	756	756