

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СУХИНИЧСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 23 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО «СЦДО»
Кузнецова А.В.

Приказ № 5-ОД от 30 августа 2019г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА-
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

(Программа разработана на основе 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, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. №939)

Авторы составители:

Тренер-преподаватель по волейболу: Власова И.В.

Инструктор-методист: Хрипанцева О.А.

Сроки реализации программы:

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности – 2 года.

г. Сухиничи
2019

Содержание

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4-11
2.	Учебный план	11-12
3.	Методическая часть	
3.1.	Содержание программы и методика работы по предметным областям подготовки.	12-41
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	41
3.3.	Методические материалы	41-43
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей.	43-45
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	45
4.	План воспитательной работы и профориентационной работы	46-49
5.	Материально-техническое обеспечение программы	49-50
6.	Система контроля и зачетные требования	50-56
7.	Перечень информационного обеспечения	

1. Пояснительная записка

Дополнительная программа по предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Предпрофессиональная программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки-от новичков до кандидатов в мастера спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.2. Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры, среди них такой вид спорта как теннис. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы, музыкальные вкусы и физические способности программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом-это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

В данных условиях программа по теннису позволяет развить физические качества, координацию движений и пр. Современная стилистика указанных

направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной предпрофессиональной программы:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация.

3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.

5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

6. Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и развития.

7. Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

1.4. Принципы реализации программы

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.5. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МКОУ ДО «СЦДО», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МКОУ ДО «СЦДО» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный численный состав учебных групп

Таблица 1

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	8	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта	12
	2	6			10
	3	8			
	4	8			
	5	10			
	6	10			
Углубленный уровень	1	12	14		
	2	14			

1.6. Ожидаемый результат

Ожидаемые результаты - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по теннису. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения вида спорта «Теннис».

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

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

Для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка» для базового уровня:**

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

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:** крепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Вид спорта» для базового уровня:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Развитие творческого мышления» для базового уровня:

игры со спарринг-партнером;

умение выполнять комплексы специальных упражнений (упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий), способствующих развитию профессионально необходимых качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при ведении игры;

игра с разученными ударами;

умение перехватить инициативу и владеть ей;

умение играть с левшой;

умение играть со сменой партнера;

умение вести игру с усложнением, видоизменением правил;

умение совершать точные подачи в разных направлениях;

умение осуществлять корректировку действий во время игры;

умение моделировать (проектировать) предстоящие игры, соревнования.

Соревновательная подготовка

Игры на счет разученными ударами.

Игры на счет со сменой партнера.

Парные игры на счет.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в паре (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

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

2. Учебный план

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Количество учебных часов в год планируется на 42 недели из расчета 39 недель учебного процесса в условиях учреждения и 3 недели спортивно-оздоровительного лагеря. Расчет учебных часов ведется в академических часах, 1 академический час равен - 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Таблица 2

План учебного процесса групп базового уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	24	50	50	42	105
1.2.	Общая физическая подготовка	63	76	84	101	105	84
1.3.	Вид спорта	63	76	84	84	126	105
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	36	50	34	63	42
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	32	15	40	40
2.3.	Специальные навыки	11	13	34	50	42	42
3.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420
Общее количество занятий в год		84	126	126	168	168	210

План учебного процесса групп углубленного уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	50	50	58
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	64	76	76	88
1.3.	Вид спорта	126	152	152	180
1.4.	Основы профессионального самоопределения	62	74	74	86
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Судейская подготовка	20	26	26	30
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	44	50	50	58
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	20	24	24	28
2.4.	Развитие творческого мышления	20	26	26	30
3.	Специальные навыки	20	24	24	28
4.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2
Количество часов в неделю		10	12	12	14
Количество занятий в неделю		5	5	5	5
Общее количество часов в год		420	504	504	588
Общее количество занятий в год		210	210	210	210

3. Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**3.1.1. Обязательные предметные области:**

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» *(для базового и углубленного уровней сложности)*

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

1. История развития тенниса.

Настольный теннис (пинг-понг) - олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При

этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза. Международная федерация настольного тенниса (ITTF) была создана в январе 1926 года и занимается управлением всем мировым настольным теннисом. Штаб-квартира федерации находится в Лозанне (Швейцария).

История возникновения и развития настольного тенниса.

Сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился настольный теннис. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия. Ряд историков ищет истоки игры в Древнем Риме. Несмотря на все эти споры с уверенностью можно сказать, что история тенниса уходит своими корнями в далекое прошлое.

Первые игры проходили за обычными письменными столами, вместо сетки устанавливали книги. Ракетками служили куски картона. Позднее появилась сетка и ракетки различной формы. Игра начала стремительно набирать популярность.

В 1900 году были придуманы первые правила, и производители теннисного инвентаря смогли вздохнуть свободно, так как появилась какая-то определенность в теннисном инвентаре. С 1901 года игра начала носить гордое имя «Пинг-Понг», до этого было много других похожих вариаций («Флим-Флам», «Виф-Ваф», «Госсима»), но все они не прижились. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес, позже оно было продано братьям Паркер.

В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

2. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и

подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и к срокам обучения по этим программам.

4. Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся теннисом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях теннисом.

Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

6. Основы здорового питания

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания теннисистов.

7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт-часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

8.Этические вопросы спорта

Этика и этикет в теннисе. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

9.Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Что такое допинг и допинг-контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

10.Спортивные разряды (нормы, требования, условия)

Основные требования к присвоению разрядов в теннисе.

11.Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности.

Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста.

12.Основы спортивного питания.

Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

13.Основы профессионального самоопределения

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Предметная область «Общая физическая подготовка» (базовый уровень сложности). Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

Комплексы упражнений по этапам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6.1, 6.2

Основные задачи ОФП:

Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

Приобрести и повысить общую выносливость.

Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.

Улучшить подвижность в суставах.

Увеличить ловкость и координацию движений.

Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка», согласно тематическим разделам (базовый уровень сложности)

Общеразвивающие упражнения

Средства общей физической подготовки:

разминочный бег;

бег на короткие дистанции из различных стартовых положений;

бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;

прыжковые упражнения:

«многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;

специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;

упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;

круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;

наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;

общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;

спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.; подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Строевые и порядковые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений-сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений-сверху, сбоку, снизу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

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

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

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

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

бег на месте = 10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений-махи руками, ногами-вперед-вверх, в стороны-вверх;

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

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные;

тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки

Упражнения на развитие координации движений

Выполнение небольших комбинаций в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры, эстафеты-одно из важных средств всестороннего развития обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать

приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх и эстафетах создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры, обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем, необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре и эстафете содействуют воспитанию волевых качеств-выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх и эстафетах обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом-на открытом воздухе.

Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствуют развитию физической формы спортсмена.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета почувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры-разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки-развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

Проектная деятельность

Разработка проектов по ЗОЖ;

Разработка проектов по виду спорта

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

(углубленный уровень сложности)

Содержание предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень сложности)

Общеразвивающие упражнения и общеподготовительные упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей,

силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Задачи СФП-1:

Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).

Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

Приобрести необходимую гибкость.

Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения

Задачи СФП-2:

Моделирование соревновательной деятельности.

Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы

(подводящий цикл).

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности

Скоростно-силовые упражнения:

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений-сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений-махи руками, ногами-вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений

ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища-руки в различном положении (внизу,верху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

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

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

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

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

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей; - тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Упражнения для развития координации:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

падение по диагонали-вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

кувырки вперед, назад, в стороны;

кувырок вперед-прыжок вверх или «кенгуру», или другой кувырок вперед; кувырок вперед-прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

«колесо» вправо, влево;

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

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

один влево (вправо), два вправо (влево);

на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

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

бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

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

прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

На корте на учебно-тренировочном этапе теннисисты могут выполнять следующие *упражнения*:

стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета-справа, между ног, слева;

то же, но стоя спиной к сетке;

игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать-сыграть с лета, снова сесть и т.д.;

мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);

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

Другие виды спорта

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствуют развитию физической формы спортсмена.

Легкая атлетика совершенствуют функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Зимой рекомендуется проводить специальные *лыжные тренировки*. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют

упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки-развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части-совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей, занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

прыжки:

на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

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

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

с обручем;

со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений-сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств Быстрота реакции:

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

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

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

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

Частота шагов:

бег на месте =10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений, и быстрота набора скорости:

бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных положениях);

бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

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

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или Вправо и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений-махи руками, ногами-вперед-вверх, в стороны-вверх;

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

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища-руки в различном положении (внизу,верху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

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

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

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

Выносливость-это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость-способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью в 20 с и более-от лактатной анаэробной производительности. ***Упражнения на скоростную выносливость:***

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания *скоростной выносливости* может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега.

Например:

бег (2-3 км) с чередованием ускорений;

бег со сменой направлений;

бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх;

бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10*30 м.

Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

Предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Содержание предметной области «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.

Создать двигательное представление об изучаемой технике.

Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

Приобрести навыки техники игры.

Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Овладеть расслаблением.

Увеличить частоту движений и их амплитуду.

Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

Использовать упругость мышц.

Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия.

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в теннисе;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой тенниса;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых игра по элементам или со связками элементов чередуется с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности игры в теннис. Это, главным образом, ошибки в технике движений руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений теннисистов во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля в теннисе. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка теннисистов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники игры в теннис всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих теннисистов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике игры в теннис необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Работа на корте дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне, процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки-это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексной игры в теннис без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в теннисе, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в теннисе можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, эстафетах и др.).

Таблица 4

Последовательность разучивания технических действий

Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсменов и успехи его в соревнованиях. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Любой технический прием, выполненный с соблюдением технических принципов, будет эффективным и экономичным, а, следовательно, и рациональным.

Способы держания ракетки

Краткие теоретические сведения

Для хорошей игры нужно не только быстро передвигаться и уметь выполнять сильные и точные удары. Но уметь хорошо играть в настольный теннис - это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры. Прежде всего, надо знать, как держать ракетку. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку часто называют «хваткой пером». Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна, поэтому говорить будем о других видах хватки. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким

образом контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча «топ-спин». Игра «пером» требует большой подвижности у стола.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа.

Методика обучения

Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

1. Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.
2. Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

Комплекс упражнений.

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

- одной стороной ракетки;
- другой стороной;
- поочередно;
- игра о стену слета;
- игра о стену после отскока от пола;
- перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

При жонглировании ракетка должна находиться на уровне пояса, а мяч должен подлетать до уровня головы.

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого теннисиста, и от тренера. Подготовка теннисиста, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление

трудностей, учиться оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество.

В соревновательный период, кроме совершенствования тактического мышления, все больше приходится решать специфические задачи: изучать разные варианты игры, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра зависит от подготовленности игрока. Игра настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему.

Теннисист обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время игры, тем более что во время игры часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого теннисиста является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения игры на корте.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, игра со сменой интенсивности по ее ходу или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование.

Существуют следующие основные тактические варианты игры:

относительно равномерное проигрывание игры (наиболее энергетически экономный вариант);

относительно быстрое начало игры с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;

относительно медленное начало игры с финишным ускорением;

с ускорениями по ходу игры, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих теннисистов, так и на тесном

взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Интегральная подготовка предполагает владение технико-тактическими методами и приемами игры.

Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП)

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднятие, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног.

Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким поднятием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения в равновесии.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами тенниса. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м.

Прыжки в высоту и длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Комплексы специальных физических упражнений (СФП)

С набивными мячами (вес до 1 кг):

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

справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

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

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

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

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

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

Метания небольших мячей:

Метание мяча с отягощением *на дальность двумя руками*, правой, левой из разных положений-сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

Ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

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

Ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Бег:

бег на месте =10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений, и быстрота набора скорости:

бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

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

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или Вправо и т.п.

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

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; - из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

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

бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

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

На корте на теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета-справа, между ног, слева;

то же, но стоя спиной к сетке;

игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать-сыграть в лета, снова сесть и т.д.;

мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);

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

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений-махи руками, ногами-вперед-вверх, в стороны-вверх;

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

повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

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

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей; - тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об

особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.

Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, висят в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие

как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В. Ф. Башкирову). Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

качественно проводить разминку;

мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;

постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы судейства

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований

в качестве судей. Уже на базовом уровне подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на углубленном уровне подготовки. Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры - одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах базового уровня подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Воспитанники углубленного уровня должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Обучающиеся групп углубленного уровня подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой подготовки 1-6 годов обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется.

Обучающиеся должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Воспитанники также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности программы).

Профессиональное самоопределение-это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

3.1.2. Вариативная предметная область

Предметная область «Развитие творческого мышления» (для базового уровня сложности программы)

В работе тренера-преподавателя по теннису неотъемлемой частью работы является работа над развитием творческого мышления воспитанников, так как умение оперативно мыслить, принимать решения, делать теоретические обобщения, добывать знания, уверенно двигаться в потоке спортивной информации-все это имеет первостепенное значение для формирования компетенций теннисиста.

При планировании учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели уделяют большое внимание развитию логического мышления, смекалки, воображения, гибкости мышления, развитию механической и логической памяти.

Логическое мышление позволяет на основе полученной информации делать правильные выводы, отделять важное от второстепенного, выявлять взаимосвязи, приводить доказательства, делать опровержения и аргументировать их. Развивать логическое мышление ребенка необходимо для достижения им жизненного успеха. Умея логически мыслить, человек всегда сможет проанализировать ситуацию и выбрать оптимальный вариант действий в сложившихся жизненных обстоятельствах. Развитое мышление позволяет воспитаннику анализировать действия и поступки окружающих его людей, понимать, что ими движет. Зная мотивы поступков человека, всегда можно спрогнозировать его дальнейшее поведение и действия.

При развитии творческого мышления развиваются воображение, воспитывается любознательность, формируются умения наблюдать и

анализировать действия, явления, поступки, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициативность человека. Именно поэтому важнейшей задачей в развитии творческого мышления воспитанников спортивной школы является обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о методах и приемах работы, называть основные элементы задачи, изображать и читать ее графические изображения. Усвоение обучающимися необходимого словарного запаса очень важно для формирования и развития у них внутреннего плана действий.

Упражнения на развитие творческого мышления Упражнения с мячом и ракеткой в тройках:

Один игрок поочередно отбивает мяч по воздуху своим партнерам.

Один игрок стоит напротив двух партнеров, стоящих друг за другом. Два игрока поочередно отбивают мяч первому игроку, меняясь местами.

У каждого игрока мяч. В середине стоящих игрок отбивает свой мяч первому игроку и одновременно получает мяч от него. Затем поворачивается и также одновременно обменивается мячами с третьим игроком.

Игроки стоят по кругу на определенном расстоянии друг от друга. Выполняется одновременная передача трех мячей по кругу, часовой стрелке или против.

Игры и эстафеты с теннисными мячами и ракетками:

1. Игроки делятся на две команды. От каждой команды выбирается по одному водящему. Через 20-30 секунд тот, кто из водящих больше осалил игроков чужой команды, тот и приносит очко своей команде.

Каждый игрок становится водящим. Ему даётся 30-45 секунд, чтобы всех осалить. Побеждает тот, кто осалит большее количество игроков.

Играют две команды. Игроки отбивают мяч друг другу по воздуху. Выигрывает команда дольше удержавшая мяч в игре. 4. «Волейбол через сетку». Игра проводится ракетками с теннисным мячом по волейбольным правилам.

«Жонглирование стоя на месте». Первый игрок бежит с мячом и ракеткой до флажка, 5-10 раз набивает мяч и возвращается обратно, передает мяч и ракетку следующему игроку.

«Жонглирование в движении». Игрок в беге жонглирует мячом, оббегает флажок. Обратно-обычный бег.

«Жонглирование в движении и на месте». Игрок жонглирует мячом в беге и у флажка определенное количество раз.

Объединяются две предыдущие эстафеты.

«Чеканка в стенку». Игроки стоят в колонне на определенном расстоянии от стены. Первый игрок подбегает к линии, выполняет 5-10 ударов в стенку, бежит обратно, оббегает колонну и передает мяч с ракеткой впереди стоящему игроку. 9.

«Передача мяча и переноска мяча двумя ракетками». До флажка пары выполняют передачи мяча друг другу по воздуху. Обратно от флажка бегут, зажав мяч между двух ракеток.

Передача мяча, стоя в разных позициях:

«Передача мяча по кругу». Один игрок стоит в центре круга и поочередно отбивает мяч игрокам своей команды.

«Передача мяча в колонне». Команда стоит в колонне. Один игрок стоит на определенном расстоянии и отбивает мяч команды, стоящим в колонне. Отбивший в колонне игрок переходит в конец колонны.

Результатом освоения Программы в области развития творческого мышления являются:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие компетенций сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умений концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе, в спортивных соревнованиях).

Предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности программы)

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров. Оформление места соревнования.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

обязанности и права участников соревнований.

общие обязанности судей.

обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров.

оформление площадки.

судейство соревнований по спортивной аэробике в спортивной школе.

Выполнение обязанностей судьи, контролера, секретаря.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Предметная область «Развитие творческого мышления».

Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения),

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорт»;

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;

Предметная область «Судейская подготовка».

3.3. Методические материалы

Используемые методы обучения:

Словесные (источник знаний-слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

Наглядные (источник знаний-образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

Практические (источник знаний-опыт) - упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

по признаку новизны: традиционные, инновационные;

по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;

по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

Организационно-методические указания к построению обучения по программе

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;

систематически вести воспитательную и профориентационную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;

укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок-это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность-это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

- вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
- степень сформированности;
- форма проявлений;
- широта проявлений в различных видах деятельности;
- особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- 2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- 5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
- 6) многократность и многоэтапность обследования;
- 7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
- 8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
- 9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;
- 10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации-анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МКОУ ДО «СЦДО», носит системный характер и строится на следующих *принципах*:

выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно - тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выделить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер - преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым работает. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно - тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно - массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, награждает за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно *одаренными* детьми тренер - преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

К проведению учебно-тренировочного занятия по прыжкам на батуте допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

травмы при выполнении упражнений без страховки;
травмы при выполнении упражнений, ударов в игре;
наличие посторонних предметов в зале.

Спортивный зал (корты) должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения элементов удара, замаха и пр.

После проведения учебно-тренировочных занятий по теннису принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.6. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и кроссовки с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Осмотреть половое покрытие на кортах, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений:
эластичных бинтов, стяжек и пр.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.

Занимающиеся должны располагаться на корте, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями спортивной школы, социума.

Цели: Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося-личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

Создание условий для участия семей, обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные направления воспитания и социализации:

Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Планируемые результаты:

У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.

Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении 8

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности, обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация-это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация проф-ориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

Оказание профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности. выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

сформировать положительное отношение к труду;

научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии - это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 8

5. Материально-техническое обеспечение

Инвентарь для настольного тенниса

К инвентарю для игры в настольный теннис относятся: Сетка для настольного тенниса состоит из непосредственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек с креплением к поверхности стола. Верхний край сетки должен находиться на высоте 15,25 см и столько же должен быть выступ за боковые линии стола. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. Он должен быть чуть больше 40 мм в диаметре и выкрашен в белый или оранжевый цвет. В настоящее время тестируются двухцветные мячи (бело-оранжевые). Ракетки изготавливают из нескольких слоев древесины различных пород и нескольких слоев титана (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон. Резиновый слой может быть двух типов — шипами внутрь (гладкая) и шипами наружу (шипы).

6. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля-в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной

подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля-на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся теннисом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МКОУ ДО «СЦДО», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МКОУ ДО «СЦДО», утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 8, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой)

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации-сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце 8-го года обучения (апрель май) по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация.

Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений и тестов по теоретической подготовки). Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольные упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП), вопросы по теории физической культуры и спорта.

Каждое упражнение оценивается по балльной системе: 1балл-низкий уровень, 2 балла-средний уровень, 3 балла-высокий уровень. Форма проведения тестирования учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 9 по ОФП (на основе нормативов ГТО) и теоретического тестирования.

Обучающие, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 18 баллов или больше за 9 упражнений, переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов *за все упражнения*, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Теоретическая часть экзамена, считается выполненной, если по итогам проведенного тестирования обучающийся ответил правильно на 80 % предлагаемых тестов.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником МКОУ ДО «СЦДО», и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Для оценки уровня общей физической подготовленности теннисистов

рекомендуется использовать следующие тесты:

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	6-8 лет						
1	Челночный бег 3X10 (сек)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
	9-10 лет						
1	Бег 30м(с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	Челночный бег 3X10 (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	285	225	210	250	200	190
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
	Метание мяча весом 150г (м)	27	22	19	18	15	13
	11-12 лет						
1	Бег 30 м(с)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	18	13	14	9	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	+9	+5	+3	+13	+6	+4

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	уровня скамьи см)						
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9	Метание мяча весом 150г (м)	33	26	24	22	18	16
	13-15 лет						
1	Бег 30м(с)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+1	+6	+4	+15	+8	+5
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	190	170	180	160	150
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
9	Метание мяча весом 150г (м)	40	34	30	27	21	19
	16-17 лет						
1	Бег 30м(с)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)				19	13	11
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Челночный бег 3X10 (сек)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
9	Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,9	9,3	10,1	10,5

Нормативы специальной физической подготовки для групп базового уровня

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

Все нормативы по специальной физической подготовке для групп базового и углубленного уровня рассчитаны на средний балл выполнения.

Перечень информационного обеспечения

1. *Башкиров В. Ф.* Профилактика травм у спортсменов-М: Физкультура и спорт, 1987-176 с: ил.
2. *Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх-М: Физкультура и спорт, 1980–127 с.
3. *Брайент Дж. Кретти.* Психология в современном спорте / Пер. с англ.-М: Физкультура и спорт, 1978-224 с.
4. *Бред Гилберт, Стив Джеймисон.* Победа любой ценой / Пер. с англ.-М: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004-336 с.
5. *Волков Н. И.* Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун-Киев: Олимпийская литература, 2000-С. 286-437.
6. *Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле-М: Физкультура и спорт, 1973-150 с.
7. *Годик М. А.* Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры-М: Физкультура и спорт, 1988-192 с.
8. *Голеико 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.

9. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М:Дедалус, 2001-192 с: ил.
10. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры - М:Дедалус, 2002-240 с: ил.
11. *Карпмаи В. Л.* Сердце и работоспособность спортсмена /В. Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю. А. Борисова-М: Физкультура и спорт, 1978-118 с./
12. *Лоэр Дэ/с., Кан Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом/ Пер. с англ.-СПб: СЭНТЭ, 2002-175 с.
13. *Макарова Г. А.* Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900-Физическая культура и специальности 022300-Физическая культура и спорт - М: Советский спорт, 2003-480 с.
14. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки - М: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
15. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-М: Олимпийская литература, 1999-318 с.
16. *Озоли Н. Г.* Настольная книга тренера - М: АСТ Астрель, 2002-863 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой-М: Физкультура и спорт, 1982-214 с.
18. *Платонов В. И.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте-Киев: Олимпийская литература, 1997-583 с.
19. *Родионов А. В.* Психология спортивных способностей - М., 1973.
20. *Скородумова А. П.* Теннис. Как добиться успеха - М: Рго-Ргезз, 1994-176 с.
21. *Скородумова А. П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Диссертация доктора пед. наук-М, 1990-374 с.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина - М: СААМ, 1995-С. 98.
23. Теннис: Правила игры и соревнований-М, 1993-80 с.
24. *Фарфель В. С.* Управление движениями в спорте - М: Физкультура и спорт, 1975-208 с: ил.
25. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского-М: Физкультура, образование и наука, 2001-492 с.
26. *Филин В. П., Фомин И. А.* Основы юношеского спорта - М: ФиС, 1980-255 с.
27. *Фоменко Б. И.* История лаун-тенниса в России-М: Большая российская энциклопедия, 2000-223 с: ил.

28. *Фомин И. А., Филин В. П.* На пути к спортивному мастерству - М: ФиС, 1986-158 с.
29. *Щеголев В. В.* Ментальный теннис-СПб: Сентябрь, 2002-144 с.
30. *Шолих М.* Круговая тренировка - М: ФиС, 1966-165 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Кузянова Александра Вячеславовна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022