

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СДЮСШОР № 2
(протокол от «24» мая 2019 г. № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катунова
(приказ № 1375-ОД от 13.06.2019 г.)

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

Срок реализации – 8 лет и более

Разработчики:

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

Рецензенты:

Волков Андрей Владимирович,
заслуженный тренер России,
начальник управления по физической культуре
и спорту СПб НИУ ИТМО
Федотова Анна Александровна,
доцент, тренер управления по физической
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 13.06.2019 г. № 8)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная **программа (далее Программа) по виду спорта теннис** разработана в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по теннису и анализа данных научных исследований в области теории и методики тенниса, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
 - Федерации» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
 - Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
 - Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
 - • Об утверждении 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// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018№ 939;
 - Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис// Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 года N 403
- Нормативная часть данной Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы: 8 лет и более.

Краткая характеристика тенниса как вида спорта

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

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

Цель Программы: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основные задачи

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – теннис;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению программ спортивной подготовки по виду спорта теннис

Условия реализации Программы

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа по виду спорта теннис имеет два уровня сложности:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

В соответствии с уровнями сложности программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена (этапы образовательного процесса):

1. Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы:

этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года;

учебно-тренировочный этап - до двух лет, свыше двух лет;

2. Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы: учебно-тренировочный этап - свыше двух лет.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом. Этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки спортсменов по мере роста спортивного мастерства.

Условия приема и перехода по этапам обучения

Зачисление в группы проводится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (в соответствии с локальными актами Учреждения)

В группы этапа начальной подготовки на основании заявления родителей зачисляются лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься теннисом прошедшие предварительный индивидуальный отбор в соответствии с локальными актами Учреждения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий теннисом.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших зачетные требования по общей физической и специальной подготовке.

На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение данного этапа подготовки на основании локальных актов Учреждения.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего этапа

подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР № 2.

Дополнительный набор в группы любого этапа подготовки осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий теннисом, успешной сдачи требований промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

Формы занятий

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

Планируемые результаты освоения Программы

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис»;
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от 3 юношеского спортивного разряда до I спортивного разряда);
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта – теннис, ведения здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации Программы

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 252).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Календарный учебный график составлен из расчета 42 недели в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 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».

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут).

Учебный план Программы разработан на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроками обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

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

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов по предметным областям к общему объему учебного плана:

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана этапов НП и УТ до 2-х лет (базовый уровень сложности)	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана этапов УТ свыше 2-х лет (углубленный уровень сложности)
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
4.	Теннис	15-30	15-30
5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
6.	Судейская подготовка	-	5-10
7.	Специальные навыки	5-20	5-20

Учебный план программы содержит:

- Календарный учебный график.
- План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу учащихся, формы аттестации;

Структура годовичного цикла

Годичный цикл в шашках обычно состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного (восстановительного):

- первый подготовительный период;
 - втягивающий этап;
 - базовый этап;
 - специально-подготовительный этап;
- предсоревновательный этап;
- первый соревновательный период;
- второй подготовительный период;
- второй соревновательный период;
- восстановительный период.

Каждый этап подготовки разделяется на микроциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 5-7 дней. В течение учебного года, с сентября по май, оптимальны недельные микроциклы; во время летних каникул продолжительность микроциклов определяется задачами подготовки на данном этапе.