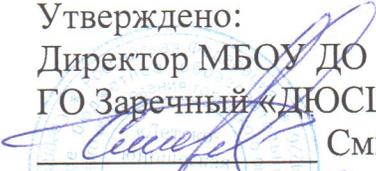


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования городского округа Заречный  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:  
На заседании педагогического  
совета МБОУ ДО  
ГО Заречный «ДЮСШ»  
Протокол № 1  
«07» 09 2020 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ ДО  
ГО Заречный «ДЮСШ»  
 Смирнов Е.А.  
Приказ № 52-ОД  
от «22» 09 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Теннис»**

Возраст обучающихся – 4 – 8 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Рецензенты:

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель МБОУ  
ДО ГО Заречный «ДЮСШ» -  
Шустова Людмила  
Николаевна

Тренер-преподаватель МБОУ  
ДО ГО Заречный «ДЮСШ» -  
Зубцов Николай Антонович

г. Заречный  
2020 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| I. Пояснительная записка.....                | 3  |
| II. Нормативная часть .....                  | 8  |
| III. Методическая часть .....                | 12 |
| IV. Требования к технике безопасности .....  | 18 |
| V. Перечень информационного обеспечения..... | 20 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....                              | 22 |

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по обучению детей 4 – 8 лет теннису имеет физкультурно-спортивную направленность и основана на подготовке теннисистов по системе «Tennis 10s».

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в быстроте движений, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха продолжать борьбу, а при неудаче не падать духом.

Актуальность программы. Данная программа позволяет поддерживать двигательную активность дошкольников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Практическая значимость программы. У дошкольников 4 – 8 лет, посредством овладения простейшими навыками игры в теннис улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьётся потребность в здоровом образе жизни: отказ от привычек, которые наносят вред своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации".
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт,
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».
- Локальные акты МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».

Цель программ - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности, совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку, ознакомить обучающихся в видом спорта – теннис и повышать его популярность в городском округе.

Задачи программы:

- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в теннисе;
- Обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, улучшению осанки;
- Обучать правилам и основным приёмам игры в теннис;
- Содействовать развитию скоростной выносливости, гибкости, быстроты реакции, координации и быстроты движений, оперативного мышления, умение концентрироваться и переключать внимание;
- Воспитывать дисциплинированность, коллективизм (чувство товарищества и взаимовыручки), смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте 4 – 8 лет, которые желают заниматься спортом и не имеют медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 684 часов (228 часов в год).

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня овладения основными элементами движения.

Рабочая программа построена на развитии и совершенствовании всех сторон подготовки (общефизической и специальной подготовки, технической, психологической и теоретической).

Новизна программы. Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой посредством игры в теннис.

Набор в группы первого года обучения производится на основе письменного заявления родителей и справке о состоянии здоровья, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий теннисом. Специальной подготовки для зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы не требуется.

### **Принципы реализации программы**

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

### **Предполагаемые результаты освоения программы**

В результате успешного освоения программы обучения детей дошкольного возраста теннису, приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- Знание правил техники безопасности во время нахождения на корте;
- Укрепление здоровья детей, улучшение осанки и повышение уровня физической работоспособности;
- Рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- Осознанное владение движениями при выполнении физических упражнений;

- Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Знание правил и основных приёмов игры в теннис;
- Правильно принимать исходное положение теннисиста («стойка теннисиста»);
- Умение правильно держать ракетку и выполнять простейшие удары (слева/справа/подача);
- Умение тактически мыслить (перемещаться, занимая удобную позицию);
- Умение самостоятельно выполнять задания;
- Знание правил ухода за инвентарём и его предназначение;
- Воспитание дисциплинированность, коллективизм (чувство товарищества и взаимовыручки), смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## II. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек). Программа содержит разделы, в которых оснащён материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Таблица 1

Спортивно-оздоровительный этап, продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы, минимальное количество лиц, проходящих подготовку

| <b>Группа</b> | <b>Минимальный возраст</b> | <b>Наполняемость групп (человек)</b> | <b>Максимальное количество учебных часов в неделю</b> |
|---------------|----------------------------|--------------------------------------|---|
| СО-1          | 4-5                        | 10-30                                | 6   |
| СО-2          | 5-6                        | 10-30                                | 6   |
| СО-3          | 6-7                        | 10-30                                | 6   |

Таблица 2

Максимальная учебная нагрузка по этапам подготовки

| <b>Группа</b> | <b>Кол-во тренировочных часов в неделю</b> | <b>Кол-во тренировочных дней в неделю</b> | <b>Кол-во тренировочных недель в году</b> | <b>Кол-во тренировочных дней в году</b> | <b>Годовая нагрузка (час)</b> |
|---------------|--|---|---|---|-------------------------------|
| СО-1          | 6  | 3   | 38  | 114                                     | 228                           |
| СО-2          | 6  | 3   | 38  | 114                                     | 228                           |
| СО-3          | 6  | 3   | 38  | 114                                     | 228                           |

Таблица 3

## Учебный план на 1-й год обучения

| № | Тема                                       | Количество часов |            |            |
|---|--|------------------|------------|------------|
|   |  | Теория           | Практика   | Всего      |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка. | 12               | -          | 12         |
| 2 | Общая физическая подготовка                | 16               | 60         | 76         |
| 3 | Специальная физическая подготовка          | 12               | 36         | 48         |
| 4 | Техническая подготовка                     | 12               | 24         | 36         |
| 5 | Тактическая подготовка                     | 12               | 24         | 36         |
| 6 | Итоговое занятие                           | 2                | 16         | 18         |
|   | <b>Итого часов</b>                         | <b>68</b>        | <b>160</b> | <b>228</b> |

Таблица 4

## Учебный план на 2-й год обучения

| № | Тема                                       | Количество часов |            |            |
|---|--|------------------|------------|------------|
|   |  | Теория           | Практика   | Всего      |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка. | 12               | -          | 12         |
| 2 | Общая физическая подготовка                | 16               | 60         | 76         |
| 3 | Специальная физическая подготовка          | 12               | 36         | 48         |
| 4 | Техническая подготовка                     | 12               | 24         | 36         |
| 5 | Тактическая подготовка                     | 12               | 24         | 36         |
| 6 | Итоговое занятие                           | 2                | 16         | 18         |
|   | <b>Итого часов</b>                         | <b>68</b>        | <b>160</b> | <b>228</b> |

## Учебный план на 3-й год обучения

| № | Тема                                       | Количество часов |            |            |
|---|--|------------------|------------|------------|
|   |  | Теория           | Практика   | Всего      |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка. | 12               | -          | 12         |
| 2 | Общая физическая подготовка                | 16               | 60         | 76         |
| 3 | Специальная физическая подготовка          | 12               | 36         | 48         |
| 4 | Техническая подготовка                     | 12               | 24         | 36         |
| 5 | Тактическая подготовка                     | 12               | 24         | 36         |
| 6 | Соревновательная подготовка                | 2                | 16         | 18         |
| 7 | Итоговое занятие                           | 2                | -          | 2          |
|   | <b>Итого часов</b>                         | <b>68</b>        | <b>160</b> | <b>228</b> |

## Условия реализации программы

*Организационные:*

- организация двигательной деятельности с использованием средств по обучению дошкольников теннису;

*Физкультурно-оздоровительные:*

- Наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;

- Организация мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников.

*Психолого-педагогические:*

- Организация мероприятий по обучению детей дошкольного возраста теннису;

- Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей;

- Организация педагогического просвещения родителей;

- Активное вовлечение родителей в мероприятия по обучению детей дошкольного возраста теннису.

*Материально-техническое обеспечение:*

- Насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка;

- Дидактические и наглядные пособия;

- Спортивный зал;

- Спортивный инвентарь (набивные мячи, перекладины для подтягиваний в висе, стойки-ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для тенниса, мячи для тенниса и т.п. что предусмотрено программой «Tennis 10s»).

- Каждый воспитанник на тренировке должен иметь: - спортивную форму; - спортивную обувь.

### III. Методическая часть

#### Формы организации двигательной деятельности

Основной формой организации деятельности (ОД) является подгрупповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата в процессе ОД используется различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

Таблица 6

Тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп по месяцам

| Месяц    | Задачи   | Методы и приёмы  |
|----------|--|--|
| Сентябрь | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей со спортивной игрой теннис;</li> <li>2. Знакомство с ракеткой и мячом;</li> <li>3. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость;</li> <li>4. Развивать ориентацию в пространстве;</li> <li>5. Игры и игровые упражнения с мячом;</li> <li>6. Изучение правил игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</li> </ol> | Практические;<br>словесные;<br>наглядные; похвала;<br>поощрение. |
| Октябрь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хвата ракетки);</li> <li>2. Развивать мышечную силу рук;</li> <li>3. Развивать умение работать с</li> </ol>   | Практические;<br>словесные;<br>наглядные; похвала;<br>поощрение. |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | <p>маленькими мячами;</p> <p>4. Прокатывание теннисного мяча по столу рукой;</p> <p>5. Изучение правил игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p>  |   |
| Ноябрь  | <p>1. Броски мяча и ловля его двумя руками;</p> <p>2. Развивать выносливость, координацию;</p> <p>3. Обучение исходного положения теннисиста («стойка теннисиста»);</p> <p>4. Укреплять дыхательную систему;</p> <p>5. Развивать уверенность в себе;</p> <p>6. Изучение правил игры в теннис/просмотр теннисных матчей</p>   | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |
| Декабрь | <p>1. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием; стоя на одной ноге);</p> <p>2. Развивать координацию движений;</p> <p>3. Развивать мышечную силу рук;</p> <p>4. Обучать правильным шагам;</p> <p>5. Совершенствование знаний о правилах игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p>                            | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |
| Январь  | <p>1. Развитие быстроты реакции и быстроты движения;</p> <p>2. Развивать выносливость, гибкость;</p> <p>3. Развитие правильной осанки;</p> <p>4. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля одной;</p> <p>5. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку;</p> <p>6. Совершенствование знаний о правилах игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p> | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |
| Февраль | <p>1. Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока, с помощью тренера;</p> <p>2. Развивать реакцию на визуальные</p>  | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |

|        |   |   |
|--------|---|---|
|        | <p>контакты;</p> <p>3. Совершенствовать точность движений;</p> <p>4. Совершенствовать быстроту реакции;</p> <p>5. Совершенствование знаний о правилах игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p>  |   |
| Март   | <p>1. Совершенствовать выполнение разученных упражнений с мячом;</p> <p>2. Совершенствовать равновесие, гибкость, мышечную силу кистей рук;</p> <p>3. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту;</p> <p>4. Совершенствовать ориентацию в пространстве;</p> <p>5. Совершенствование знаний о правилах игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p> | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |
| Апрель | <p>1. Обучение технике удара справа и слева;</p> <p>2. Отработка ударов с отскока;</p> <p>3. Упражнять в сочетании данных элементов;</p> <p>4. Совершенствовать мышечную силу кистей рук;</p> <p>5. Совершенствование знаний о правилах игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p>  | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |
| Май    | <p>1. Отработка ударов с отскока;</p> <p>2. Поочередные удары с правой и с левой стороны;</p> <p>3. Совершенствование технических и тактических приёмов игры в теннис;</p> <p>4. Совершенствовать выносливость, равновесие, быстроту реакции;</p> <p>5. Совершенствование знаний о правилах игры в теннис/просмотр теннисных матчей.</p>                  | <p>Практические;</p> <p>словесные;</p> <p>наглядные; похвала;</p> <p>поощрение.</p> |

## **Мониторинг эффективности реализации программы**

Мониторинг эффективности реализации программы по обучению детей дошкольного возраста теннису проводится 2 раза в год. В начале учебного года с целью выявления умений детей по данному направлению. В конце учебного года с целью сравнения желаемого и полученного результатов.

Задачи:

- 1) Выявить эффективность процесса реализации программы по обучению детей дошкольного возраста теннису;
- 2) Выявить проблемы, характеризующие процесс программы по обучению детей дошкольного возраста теннису;
- 3) Проведение корректирующих воздействий, направленных на приведение промежуточных результатов реализации программы по обучению детей дошкольного возраста теннису в соответствии с поставленными целями;

В процессе мониторинга используется метод «Шкалирования». Данный метод измерения позволяет выявить соответствие результатов (промежуточных/итоговых) реализации программы по обучению детей дошкольного возраста теннису, согласно заданным нормативам. Используются разные виды шкал.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: ниже среднего; средний; высокий.

Уровень ниже среднего – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – ребенок выполняет задания с небольшой помощью взрослого;

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет задания.

Критерии:

- 1) Общая физическая подготовка;
- 2) Специальная физическая подготовка;

- 3) Техническая подготовка;
- 4) Tактическая подготовка;
- 5) Игровая подготовка;
- 6) Умение выполнять согласованные движения с мячом и ракеткой;
- 7) Умение координировать чёткие движения;
- 8) Уровень сформированности физических качеств.

### **Система работы с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физического и психического здоровья ребёнка является работа с родителями, которая включает в себя следующие задачи:

- Повышение педагогической культуры родителей;
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка;
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары;
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс;

Для выполнения поставленных задач используются следующие формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний;
- беседы с родителями (индивидуальные/групповые) по проблемам;
- дни открытых дверей;
- организация совместных мероприятий.

Методы, используемые в работе с родителями:

- анкетирование родителей;
- проведение бесед с родителями;

- проведение бесед с ребёнком (детьми);
- наблюдение за ребёнком.

### **Методика оценки результатов реализации программы**

На отделение «теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов – разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в группах начальной подготовки.

Оценка результатов программы осуществляется:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов (контрольные нормативы представлены в «Приложение 1»);
- раз в полгода проводятся соревнования (один раз – одиночные; один раз – парные);
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, ловкость, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах);
- формирование умений согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработка четких координированных движений;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом и самостоятельной двигательной активности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

#### IV. Требования к технике безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и обучающихся. Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой ДЮСШ по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий теннисом.

Тренер-преподаватель обязан: Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале; Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы; Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в теннисе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма: неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий; методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий; нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся; неблагоприятные санитарно-

гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма: наличие врожденных и хронических заболеваний; состояние утомления и переутомления; изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана. Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

## V. Перечень информационного обеспечения

1. Василенко, В.Г. Игровые методы проведения учебных занятий в высшей школе // В.Г. Василенко. – Текст: непосредственный // Вестник РМАТ. – 2014. - №1. – С. 84-93.
2. Голенко, В.А., Скородумова, А.П., Тарпищев, Ш.А. Азбука тенниса: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры – 2-ое издание перераб. и допол. – М.: Дедалус, 2003 - 152 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 201 с.
4. Иванова, Т. С. Особенности подготовки теннисистов / Т. С. Иванова, В. М. Крылов. - М.: 1998. - 43 с.
5. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. - 656 с. – Текст: непосредственный.
7. Правила вида спорта теннис [Электронный ресурс] – 2020. Режим доступа - [http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param\\_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgNB52oa42v47NS.pdf](http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgNB52oa42v47NS.pdf)
8. Тарпищев, Ш. А. Теннис: Учебник для ВУЗов физической культуры / Ш.А. Тарпищев, А.П. Скородумова - М.: АзБука, 2011. - 279 с.
9. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту) / под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой - М.: Советский спорт, 2007 - 137 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2015. – С. 472. – Текст: непосредственный.

11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации".

12. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. 31.07.2020).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Контрольные нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп занимающихся на отделении «Теннис»

| Норматив   | Оценка, уровень (баллы) | Контрольные упражнения (тесты) |             |
|--|-------------------------|--------------------------------|-------------|
|  |                         | Мальчики                       | Девочки     |
| Бег 30 м, сек                                    | 5                       | 6,9 и менее                    | 7,1 и менее |
|  | 4                       | 7,0 – 7,2                      | 7,2 – 7,4   |
|  | 3                       | 7,3 – 7,5                      | 7,5 – 7,7   |
|  | 2                       | 7,6 – 7,8                      | 7,8 – 8,0   |
|  | 1                       | 7,9 и более                    | 8,1 и более |
| Бег 200 м, сек                                   | 5                       | Без учёта времени              |             |
| Прыжок в длину с места, см                       | 5                       | 105 и более                    | 100 и более |
|  | 4                       | 102 - 104                      | 97 – 99     |
|  | 3                       | 99 - 101                       | 94 – 96     |
|  | 2                       | 96 - 98                        | 91 – 93     |
|  | 1                       | Менее 95                       | Менее 90    |
| Метание теннисного мяча, м                       | 5                       | 6 и более                      | 5 и более   |
|  | 4                       | 5,0 – 5,9                      | 4,0 – 4,9   |
|  | 3                       | 4,0 – 4,9                      | 3,0 – 3,9   |
|  | 2                       | 3,0 – 3,9                      | 2,0 – 2,9   |
|  | 1                       | 2,9 и менее                    | 1,9 и менее |
| Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамье, см | 5                       | 1 и более                      | 1 и более   |
|  | 1                       | 0 и менее                      | 0 и менее   |

*1) Бег 30 м (сек)*

Исходное положение (и.п.) – спортсмен стоит за линией старта, руки согнуты в локтях, ноги чуть согнуты (постановка ног произвольная).

Задача спортсмена как можно быстрее пробежать данный отрезок.

Количество попыток – 1.

Спортсмен стартует по сигналу тренера/судьи.

*2) Бег 200 м (сек)*

И.п. – спортсмен стоит за линией старта, руки согнуты в локтях, ноги чуть согнуты (постановка произвольная).

Задача спортсмена как можно быстрее пробежать данный отрезок.

Количество попыток – 1.

Спортсмен стартует по сигналу тренера/судьи.

### *3) Прыжок в длину с места, с двух ног (см)*

И.п. – спортсмен стоит за линией отталкивания, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях.

Задача спортсмена – выполнить отталкивание двумя ногами вперёд и приземлиться как можно дальше.

Количество попыток – 2 (Фиксируется лучшая попытка, расстояние от линии отталкивания до линии приземления (по пятке)).

### *4) Метание теннисного мяча (м)*

И.п. – спортсмен стоит на контрольной линии в положении готовности к метанию (рука за головой).

Задача спортсмена – бросить мяч как можно дальше.

Количество попыток – 2 (Фиксируется лучшая попытка, большее расстояние от контрольной линии до точки приземления мяча).

### *5) Наклон вперёд вниз, из положения стоя на гимнастической скамье (см)*

И.п. – спортсмен стоит на гимнастической скамье, ноги у края скамьи.

Спортсмен должен выполнить наклон вниз, стараясь дотянуться кончиками пальцев пола; ноги при выполнении данного теста должны быть прямые.

Задача спортсмена выполнить наклон как можно ниже и зафиксироваться на 2 сек..

Количество попыток – 1 (фиксируется расстояние от кончиков пальцев до нижней точки опоры).



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022