

Индивидуальный предприниматель  
Ванчайтис Ян Станиславович.  
ИНН: 246315328573,  
ОГРН: 320246800069270,

**ПРОГРАММА**  
**подготовки по виду спорта теннис**

Срок реализации программы – 1 год

Место реализации: МАДОУ № 9

Возраст занимающихся: с 3 до 7 лет

Разработчик программы:

Тренерский совет

Красноярск, 2024

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Содержание программы
4. Ожидаемые результаты программы
5. Материально-техническое обеспечение
6. Библиографический список

## **1. Пояснительная записка.**

1.1. Программа подготовки по виду спорта теннис для детей в возрасте с 3 до 7 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с:

-Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

-Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

-Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис (Приказ Министерства спорта РФ от 23.12.2020 г. № 961 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис»).

-СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»

1.2. Целью реализации Программы является улучшение здоровья, мужества и умения преодолевать физические трудности, формирование системы необходимых двигательных навыков, обучение технике и тактике теннис, достижение физического совершенства, воспитание нравственных и морально-волевых качеств занимающихся.

1.3. Программа разработана для групп занимающихся в возрасте с 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на один год обучения в течение 9 месяцев (с сентября по май, 36 недель). Режим и расписание занятий предварительно согласовывается с администрацией образовательных учреждений, спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства, центров детского творчества и пр.

Прием обучающихся осуществляется по желанию ребёнка и согласию одного из родителей (законного представителя), без прохождения предварительной аттестации, при наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Продолжение занятий в группе и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется по желанию занимающихся и согласию родителей или законных представителей, с учетом результатов выполнения контрольно-переводных нормативов, и на основании положительного медицинского заключения для занятий видом спорта теннис. Оптимальное количество занимающихся в группе - 12 человек.



### **3.Содержание программы.**

#### **Теоретический материал.**

Тема № 1:Что такое физическая культура и спорт.

Тема № 2: История развития тенниса.

Тема № 3:Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в теннисе.

Тема № 4:Основы философии и психологии в теннисе.

Тема № 5:Гигиенические знания, умения и навыки.

Тема № 6:Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Тема № 7:Что такое Олимпийские игры.

Тема № 8:Знаменитые спортсмены страны, Красноярского края, Красноярска.

#### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в тренировочном процессе.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

Упражнения из других видов спорта и подвижные игры вводятся в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности и способности к коллективной деятельности.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

#### **Гимнастические упражнения.**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и упражнения на гимнастических снарядах.

## **Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

### **Специальная физическая и функциональная подготовка (теннис)**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в теннисе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с работой с собственным весом, упражнения с ракеткой и мячом на лапах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные имитационные упражнения для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

### **Технико-тактическая подготовка (теннис)**

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования, как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда определенный удар может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных соперников.

Тактическая подготовка теннисистов направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической

подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого характера спортсмена и формирование у него способностей использовать действия противника и управлять его поведением.

Изучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения матчей.

#### **4. Ожидаемые результаты освоения Программы.**

- сформированность основных понятий о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- владение основными общими и специализированными двигательными умениями и навыками;
- становление психических процессов сенситивных для данного возраста.
- развитие физических качеств;

#### **5. Материально-техническое обеспечение.**

Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса:

- спортивный зал;
- координационная лестница;
- скакалка;
- шведская стенка;
- функциональные петли;
- ракетки;
- мячи;
- фишки;
- таймер;
- свисток;
- наклейки;
- дневники

#### **6. Библиографический список.**

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2;
2. Годик М. А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». – М.: ФиС, 1980;
3. У. Тимоти Гэллуэй Теннис. Психология успешной игры;
4. Джеймисон Стив. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе. Уроки мастера.;
5. Евгения Линецкая: Путь к теннисному Олимпу.