

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического  
совета  
от \_\_\_\_\_ 2023 года  
Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

\_\_\_\_\_ А. А. Кузнецов

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта теннис**

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:  
инструктор-методист Клементьева К.С.  
заведующий отделением Левашев А.А.  
начальник отдела спортивной подготовки Рыжова В.Ю.  
начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

**г. Архангельск  
2023 год**

## Оглавление

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
1.2.2 Объем Программы.....	7
1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».....	8
1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	13
1.2.5 Календарный план воспитательной работы .....	15
1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	18
1.2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	23
1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	24
1.3.2 Оценка результатов освоения Программы .....	25
1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
1.4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	30
1.5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	42
1.6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия .....	43
1.7 Информационно-методическое обеспечение .....	47

## 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта теннис (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденным приказа Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис» (далее – ФССП).

Таблица 1

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Теннис» - 0130002611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	013	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	013	002	2	6	1	1	Я
смешанный парный разряд	013	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	013	004	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - парный разряд	013	005	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - смешанный парный разряд	013	006	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - командные соревнования	013	007	2	8	1	1	Л

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1301, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ((ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующего этапа спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки высшего спортивного мастерства.

## **1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта «теннис» – это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, 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.

Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «теннис», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на начальном этапе в теннисе являются:

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

При составлении расписания тренировок в группах начальной подготовки продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по теннису, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их возрастных особенностей, занятий в образовательных организациях и других учреждениях, утверждается после согласования тренерским советом организации.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

Эффективное управление подготовкой теннисиста на современном этапе развития игры, возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки на начальном этапе основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

### **1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта теннис.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

### 1.2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

**1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

***Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной



подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-

	(или) специальной физической подготовке	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### ***Спортивные соревнования***

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми

организациями.

Организация, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	Первый год	Второй год	Третий год
Контрольные	-	-	1
Отборочные	-	-	-
Основные	-	-	1
Всего соревнований	-	-	2
Всего одиночных матчей	-	-	2
Всего парных матчей	-	-	-

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Главные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание более высокого места. В них спортсмен

ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

#### ***Работа по индивидуальным планам***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным

мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса указан в таблице 6.

Таблица 6

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		Первый год	Второй год	Третий год
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-		

		тренировочного занятия в часах		
		2	2	
		Наполняемость групп (человек)		
		8		
1.	Общая физическая подготовка	82-105	75-112	75-112
2.	Специальная физическая подготовка	40-51	69-87	69-87
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-6
4.	Техническая подготовка	60-80	97-119	97-119
5.	Тактическая подготовка	7-10	8-12	8-12
6.	Теоретическая подготовка	6-9	9-12	9-12
7.	Психологическая подготовка	6-9	8-13	8-13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-2	1-3	1-3
9.	Инструкторская практика	-	-	1,5-3
10.	Судейская практика	-	-	1,5-3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	1-3
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-2	1-3	1-3
Общее количество часов в год		234	312	312

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

### 1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человек, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

#### Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
---	--------------------	-------------	------------------

п/п			
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье, сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение</li> </ul>	В течение года



		<p>протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях</p>	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

### **1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с

обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок,

так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил».	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно – спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия; Сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта теннис.

### **1.2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивно подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

### **1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

### **1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Прием в ГАУ АО «СШОР «Поморье» для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора Учреждения, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Программой спортивной подготовки по виду спорта теннис.

Требования для перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей - физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;



- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования для зачисления лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки (этапе спортивной специализации) приоритет отдаётся обучающемуся, набравшему наибольшее количество баллов при выполнении критериев указанные в таблице 12 в следующем порядке:

- 1) Прыжки на скакалке – вперед (за 15 с);
- 2) Ловля теннисного мяча в конус;
- 3) Ловля теннисного мяча вытянутыми руками с передвижением;
- 4) Чеканка теннисного мяча ракеткой.

### **1.3.2 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее

проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

### **1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «теннис» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий этап по виду спорта «теннис».

Комплексы контрольный упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12.

Таблица 12

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>														
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+1	+3	+7	+3	+5	+9	+3	+5	+9	+5	+9	+11
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			110	120	140	105	115	135	120	130	140	115	125	140

2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			15,5	18,5	21,5	15,5	18,5	21,5	20	23	26	20	23	26
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			2,8	2,6	2,4	2,8	2,6	2,4	2,5	2,3	2,1	2,6	2,4	2,2
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,5	8,5	9,5	7,5	8,0	8,5	13	15	17	13	14	15
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12,3	12,1	11,9	12,3	12,1	12,0	11,9	11,7	11,5	11,9	11,8	11,7
2.5.	Перешагиван ие через палку вперед- назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	кол иче ств о раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7	8	9	7	8	9	10	11	12	10	11	12
3. Техническая подготовка														
3.1.	Ловля теннисного мяча вытянутыми руками с передвижени ем	кол иче ств о раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			5 из 8	6 из 8	8 из 8	5 из 8	6 из 8	8 из 8	10 из 12	11 из 12	12 из 12	10 из 12	11 из 12	112 из 12
3.2.	Чеканка теннисного мяча ракеткой	кол иче ств о раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			6	8	10	6	8	10	25	30	35	25	30	35

3.3.	Прыжки на скакалке – вперед (за 15 с)	кол иче ств о раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8	10	15	8	10	15	10	15	20	15	18	20
3.4.	Ловля теннисного мяча в конус	кол иче ств о раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			4 из 8	6 из 8	8 из 8	4 из 8	6 из 8	8 из 8	9 из 12	10 из 12	11 из 12	9 из 12	10 из 12	11 из 12

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).** Поступающий встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

**Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх.** Поступающий встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку, вторая рука на поясе. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем

поступающий должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому поступающему дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол в сантиметрах.

**Бег на 10 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) поступающий бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка. Фиксируется время с точностью до 0,01 секунды.

**Бросок теннисного мяча с движением подачи.** Стоя на исходной линии поступающий выполняет бросок теннисного мяча движением подачи. Необходимо как можно дальше бросить теннисный мяч. Отмечается расстояние от исходной линии до места касания мяча площадки. Каждому поступающему дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол в метрах.

**Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке.** Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому поступающему дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.

**Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с).** Ноги на ширине плеч, руки прямые, опущенные вниз, держат палку. Поступающий старается максимальное количество раз перешагнуть через палку вперед-назад на удобном для себя расстоянии. Время выполнения перешагивания 15 секунд, максимальная интенсивность выполнения для выполнения как можно большего количества перешагиваний. Каждому поступающему дается 1 попытка. Результат вносится в протокол с указанием количества раз перешагивания.

**Ловля теннисного мяча вытянутыми руками с передвижением.** Исходное положение, теннисный мяч в правой или левой руке, перемещаясь медленно бегом подкидывать мяч вверх и ловить его вытянутыми руками.

**Чеканка теннисного мяча ракеткой.** Чеканка – одно из базовых упражнений в теннисе, развивающее ловкость и навыки управления мячом и ракеткой. Чеканка также имеет названия «набивать мяч» или «нагонять». Необходимо набить как можно больше ударов мяча о ракетку. Упражнение заканчивается в тот момент, когда мяч падает на землю.

**Прыжки на скакалке – вперед (за 15 с).** Необходимо совершить как можно больше прыжков за 15 секунд.

**Ловля теннисного мяча в конус.** Исходное положение, подбросить мяч вверх и поймать конусом, чтобы мяч оказался в отверстии.

#### **1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по виду спорта теннис в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по теннису в Организации по мере необходимости могут вноситься дополнения по тематическому материалу.

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки:**

#### *Общая физическая подготовка*

Обучение упражнениям, развивающим силу:

- из упора лежа на скамейке, отжимания;
- вис с упором ног о гимнастическую стенку, подтягивание;
- лежа на спине руки вперед с отягощением, сгибание-разгибание рук;
- основная стойка руки согнуты перед грудью с отягощением – набивной мяч (гантели), сгибание разгибание рук вверх;
- упражнения для мышц пресса и спины:

- поднимание и опускание спины лежа и сидя на полу
- тоже сидя и лежа на скамейке
- тоже с отягощением 0,5 кг

- упражнения для мышц ног:

- приседание
- приседания с отягощением 0,5 кг
- прыжки

- упражнения, развивающие прыгучесть:

- ходьба в приседе
- прыжки в приседе
- приседания на одной ноге
- прыжки на одной ноге
- многоскоки
- прыжки вверх согнув ноги к животу

Упражнения, развивающие гибкость:

- наклоны вперед, назад, в стороны
- тоже в движении
- круговые движения туловищем.

*Специальная физическая подготовка:*

Упражнения, для ударов по мячу ракеткой справа.

Упражнения, для ударов по мячу ракеткой слева.

Специальная физическая подготовка с предметами (инвентарем)

- подброс и ловля теннисного мяча;
- переброс мяча с партнером;
- подброс набивного мяча вверх;
- переброс набивного мяча с партнером;
- бросок набивного мяча сидя на полу ноги врозь в парах;
- удержание теннисного мяча на ракетке (до 10 мячей) на время.

*Техническая подготовка.*

Техническая подготовка – процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм



спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП юные обучающиеся должны уметь координировать восприятие ситуации с действием, оценивать и реагировать на различные траектории полета мяча (высокий, низкий, короткий, длинный) и на скорость полета мяча. Теннисисты должны демонстрировать следующие приемы игры:

- удары с отскока, выполняя при этом компактные движения (махи) со стабильной точкой удара чуть сбоку впереди себя и проводку руки необходимой длины;

- удары с лета справа и слева коротким движением на мяч, головка ракетки выше уровня кисти;

- полное движение подачи сверху с попаданием на противоположную часть корта уменьшенного размера;

- смэш – встречать мяч над головой из стойки боком с ногой, выставленной вперед.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на кортах уменьшенного размера с использованием теннисных мячей с отскоком на 75 и 50% медленнее стандартных:

- 1-ый год обучения – на кортах 12м x 5-6м – «красный уровень»;

- 2 и 3 год обучения - на кортах 18м x 6,5м – «оранжевый уровень».

К концу 1-го года обучения спортсмены должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола), подбивать мяч на ракетке, контролируя при движении кисть;

- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- при игре с отскока выполнять удары кроссом и по линии:

- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами,
- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра корта на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа - слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке;
- выполнять розыгрыши с подачей и приемом мяча;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет.

К концу 2-го обучения обучающиеся должны:

- выполнять удары с лета серией ударов справа и слева;
- вводить мяч в игру подачей с правильным ритмическим рисунком удара;
- выполнять смэш;
- уметь выходить к сетке с короткого мяча и выполнять кросс с лета;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться вправо-влево и вперед -назад, удерживая мяч в розыгрыше 10-15 раз;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).
- свободно перемещаться по всему корту вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;
- выполнять удары с отскока с вращением (крученный, резаный);
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- уметь подавать 1 и 2 подачу с вращением;
- выполнять «разножку» и своевременное перемещение к мячу;
- демонстрировать стабильную точку удара, выход из удара, понимание геометрии корта для занятия оптимального положения для следующего удара;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную зону корта, определять правильный момент для защиты и атаки; знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче.

#### *Тактическая подготовка.*

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

#### *Теоретическая подготовка.*

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.

- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического

воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям теннисом.

#### *Спортивные соревнования:*

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

#### *Инструкторская практика.*

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения теннису. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тенниса, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы

действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. *Судейская практика* дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи.

*Структура тренировочного занятия.*

Качество занятия по теннису во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех обучающихся на занятии.

Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения обучающимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом обучающихся, когда каждый обучающийся будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку обучающихся через количество упражнений, количество повторений, время выполнения каждого упражнения, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки обучающихся: по уровню технико-тактической и физической подготовленности. При дозировании

нагрузки ориентироваться на обучающихся среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех обучающихся.

4. Обеспечить безопасность и страховку обучающихся при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной обучающихся на занятиях.

Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у обучающихся интереса к занятиям теннисом, через их увлекательное проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к обучающимся, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.



В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники тенниса, тактического понимания игры, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм обучающихся приводится в относительно спокойное состояние с помощью бега в медленном темпе, выполнения упражнений на гибкость. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных обучающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

Учебно-тематический план указан в таблице 13.

Таблица 13

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 1.5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

## **1.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14,15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);

- обеспечение спортивной экипировкой тренерско-преподавательского состава (таблица 17);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1

8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16.	Мяч-полусфера	штук	4
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Проектор	штук	1
19.	Секундомер механический или электронный	штук	3
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Степ-платформа	штук	5
23.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1

Таблица 16

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	-
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	-
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-

Таблица 17

### Спортивная экипировка для тренерско-педагогического состава

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на тренера-преподавателя	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на тренера-преподавателя	1	1
3.	Кроссовки	пара	на тренера-преподавателя	1	1
4.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1	1
5.	Рубашка поло	штук	на тренера-преподавателя	1	1

Требования к кадровому составу Организации реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **1.7 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1 Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3 Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис»;

4 Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1301 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;

5 Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6 Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

7 Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10 Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11 Правила вида спорта «теннис»;

12 Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13 Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».