

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Спортивной школы олимпийского резерва
№ 2

протокол от 15.05.2023 г. № 03

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

М.Р. Катунцова

М.П.

приказ от 01.06.2023 г № 1580 -ОД



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта «теннис».

Этап начальной подготовки,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок освоения: от 8 лет

Разработчики:

Новицкий Евгений Владимирович,
тренер-преподаватель
Трушина Наталия Алексеевна,
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Протокол от 01.06.23 № 9

I. Общие положения

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис»** (далее - **Программа**) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СДЮСШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1301 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 980 (далее - ФССП). При разработке программы также учтены Правила вида спорта «теннис», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 августа 2020 г. №617.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «теннис» - 0130002611Я. В таблице 1 приведены номер-коды спортивных дисциплин вида спорта «теннис».

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
	013	001	2	6	1	1	Я
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

2. **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 по виду спорта «теннис». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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 региона и страны.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

3. **Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «теннис», состоящий из этапов многолетней подготовки:**

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку по этапам НП и УТ

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
1	Этап начальной подготовки	2-3	7	8
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

В группы этапа начальной подготовки зачисляются мальчики 7 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 12).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹.

На следующий год обучения начального этапа подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этап подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица 13).

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этап подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СДЮСШОР №1.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» устанавливается в соответствии с требованиями ФССП.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

№ п/п	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Количество часов в неделю	6	8	12	16
2	Общее количество часов в год	312	416	624	832

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

Основными формами обучения являются:

5.1 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

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

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

5.3 спортивные соревнования;

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «теннис» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «теннис»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Характер соревнований

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются только каждому участнику отдельно;
 - б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются только командам.
- Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

Положение о соревнованиях

В положении о турнире должны быть обязательно указаны следующие сведения:

- название турнира (обязательно на русском языке);
- Организатор турнира;

- сроки, место проведения и объект спорта (название, фактический адрес, количество и покрытие кортов);
- вид турнира: личный или командный;
- возрастные группы турнира и пол участников турнира;
- количество игроков (пар, команд) основного турнира (ОТ) в каждой возрастной группе, планируемое количество игроков отборочного этапа (ОЭ) (если он предусмотрен);
- система проведения ОТ, формат проведения дополнительного турнира (ДТ) (если он предусмотрен);
- последний срок подачи заявок на участие;
- условия допуска участников к турниру (закрытость или открытость турнира, предъявляемые на регистрации участников документы) и контакты организаторов для подачи заявок;
- дата и время проведения регистрации участников и жеребьевки турнира;
- условия награждения победителей и призеров;
- осуществление требований по оказанию медицинской помощи в ходе турнира;
- осуществление требований по обеспечению безопасности участников и зрителей;
- условия финансирования турнира и заявочные взносы участников (если взимаются).

.Возраст участников

Возраст определяется по году рождения, без учёта дня и месяца рождения.

Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по заявкам. В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- юноши и девушки (9-10 лет);
- юноши и девушки (до 13 лет);
- юноши и девушки (до 15 лет);
- юноши и девушки (до 17 лет);
- юниоры и юниорки (до 19 лет)
- мужчины и женщины.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки предполагает применение иных форм обучения:

5.4 самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.5 контрольные мероприятия;

Контрольные мероприятия направлены на выявления возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

5.6 инструкторская и судейская практика.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

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;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех 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.

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.

Учебный план для СДЮСШОР № 1 по теннису разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

План отражает соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Объем индивидуальной спортивной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36		13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17
6.	Инструкторская судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3		2-4	2-4