

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ВОДНИК»**

**ПРОГРАММА
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**г. Архангельск
2023 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивно – оздоровительных групп по общей физической подготовке (далее программа) – разработана на основе Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

Программа является нормативным, локальным актом Государственного автономного учреждения Архангельской области «Региональный центр спортивной подготовки «Водник» (далее ГАУ АО «Водник») и предназначена для использования инструкторами по спорту при проведении тренировочного процесса. Программа имеет общефизическую направленность.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Цель:

- укрепление физического здоровья занимающихся средствами общей физической подготовки;
- всестороннее развитие личности;
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- развитие у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.
- формирование моральных и волевых качеств.

Срок реализации: январь- май, сентябрь-декабрь 2023 года.

Целевая аудитория: население Архангельской области в возрасте от 9 до 17 лет и от 50 до 70 лет включительно.

Основными показателями выполнения программных требований для спортивно-оздоровительных групп являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Медицинские и психофизические требования к занимающимся в спортивно-оздоровительных группах.

Дети, желающие заниматься в спортивно-оздоровительных группах могут быть зачислены в учреждение только при наличии заключения врача педиатра об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Далее ежегодно предоставляют справку согласно утвержденного Порядка по реализации государственной работы

«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Спортивная деятельность связана со значительным напряжением всех функций систем организма, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это предъявляет определённые медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся.

Важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества человека:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Ожидаемые результаты:

- улучшение здоровья, содействия правильному физическому развитию;
- рост интереса к занятиям спортом;

- формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами;
- участие в спортивных мероприятиях муниципального и регионального уровня, межрегиональных и Всероссийских соревнованиях.

В целях достижения лучшего результата, стабильного уровня здоровья, учебно-тренировочный процесс не прерывается и в каникулярное время и проводится непрерывно с сентября по май.

Формы проведения занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- внутригрупповые соревнования;
- подвижные игры;

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. В программу включены групповые игровые тренировки по видам спорта большой теннис, баскетбол, настольный теннис; подвижные игры с правилами разной сложности. На протяжении освоения программы проводятся межгрупповые турниры и эстафеты.

Любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются обще подготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся. В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать

задачу восстановления, занимающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Режим занятий. Занятия проводятся не менее 2, но не более 6 раз в неделю; продолжительность одного занятия - не менее 45 минут, но не более 120 минут. Расписание занятий составляется администрацией учреждения и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся и их занятий в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Занятия в спортивно – оздоровительной группе распределены по разделам. Каждый раздел подготовки регламентирован в процентном соотношении, что изображено в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы	Проценты, %
Общая физическая подготовка	50
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
Участие в соревнованиях, контрольные испытания	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел 1. «Основы знаний о физкультурной деятельности».

В разделе представлен материал, способствующий расширению знаний, занимающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о видах спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Раздел 2 «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей физической подготовки. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры; повышает сознательность

и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий с демонстрацией наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

Ей уделяется большое внимание в тренировочной нагрузке. В этом разделе даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общефизическая подготовка основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Теория и методика физического воспитания

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Координация - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для воспитания физических качеств:

Таблица 2

Физические качества	Упражнения
1	2
1. Сила	<p>Упражнения с преодолением собственного веса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах, на одной ноге - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания, лазание по канату, шесту; - поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. <p>Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг)</p> <p>Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):</p> <ul style="list-style-type: none"> - круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх; - круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот; - из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти. <p>Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно.</p>
2. Быстрота, скорость	<p>Быстрота реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п. <p>Частота шагов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте =10 с;

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с опорой руками о высокую скамейку; - бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; - бег вниз по наклонной плоскости; - семенящий бег; - частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. <p>Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.
3. Координация	<ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо; вперед-влево, из других исходных положений; - из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.; - кувырки вперед, назад, в стороны; - кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; - кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360 то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад; - «колесо» вправо, влево; - два прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.; - ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 и т.п.; - бросок мяча в цель с резко различных расстояний; - жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.; - всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями; - прыжки со скакалкой.

1	2
4. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх; - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; - повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем; - в положении лежа на спине поднимание ног за голову; - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); - перешагивание и перепрыгивание через палку; -подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам; - согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; - подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной - потянуть.
5. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание; - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей; - тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Игры для воспитания физических качеств

Таблица 3

Физические качества	Игры
1	2
1. Сила	<p><u>«Перетягивание соперника»</u> Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.</p> <p><u>«Единоборство»</u> Встать друг против друга, расставив ноги на ширине плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. То же самое выполнить левыми руками.</p>

	<p><u>«Перетяни противника»</u> Провести на земле прямую линию длиной в четыре шага. Два игрока встают на нее лицом друг к другу таким образом, чтобы носки их правых ног соприкасались. Левые ноги отставить на шаг назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при рукопожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть «противника» к себе, в сторону. Победит тот, кто заставит соперника оторвать от земли левую ногу или сдвинуть ее с черты.</p> <p><u>«Качели»</u> 1 вариант. Став спиной к спине, взять другу друга под руки. Кланяясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Победит тот, кому удастся это сделать. 2 вариант. Взять толстую палку и встать спиной к спине. Подняв руки вверх, ухватиться за палку. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпустит палку.</p>
2. Быстрота, скорость	<p><u>«Разведчик»</u> Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч. Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг. К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.</p> <p><u>«Поймай палку»</u> Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).</p> <p><u>«Защита»</u> Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить булаву. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки. Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в булаву, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.</p>

«Бегуны»

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда - «бегуны», другая - «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» - внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться. Через 10 с (15 с) раздаётся свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздаётся команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов». Выигрывает тот, кто осалит большее количество «бегунов». Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

«Салки»

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

«Вороны и воробьи»

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте. Играющие делятся на две команды: одна из них - «вороны», другая - «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу. Ведущий громко говорит: «Воро-на!» или «Воро-бей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу. Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней. Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты. Примечание. В каждой команде может быть и по одному человеку.

«Эстафеты»

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.
2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.
3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

3. Координация

«Кто вперед»

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

«Подсечка»

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум-играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки. В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами. Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

«Шнырок»

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

«Самый ловкий»

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала. То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

«Рыбалка»

1. Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но не дав ей упасть) по очереди каждой булавы. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время. 2. Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булавы. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала. Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньше время выполнения.

	<p><u>«Эстафета»</u> Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта. Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени. В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения: а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз; б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правой), и на оборот. Возможны иные варианты.</p> <p><u>«Борьба за мяч»</u> В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на теннисной площадке, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину. Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.</p> <p><u>«Петухи»</u> Начертить круг диаметром «2 м. Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую. Сохранить равновесие. Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие. Исход борьбы решается в трех попытках.</p> <p><u>«Заколдованный круг»</u> Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой, не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.</p>
4. Гибкость	<p><u>«Шагни через палку»</u> Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад. Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.</p>

	<p><u>«Поднять мяч»</u> Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.</p>
<p>5. Выносливость</p>	<p><u>«Эстафета»</u> Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д. Варианты: а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику; б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь; в) до булавки участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).</p> <p><u>«Сороконожка»</u> Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними булавы на расстоянии 15- 20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.</p> <p><u>«Ловля парами»</u> Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.</p>

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной спортивной дисциплине. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в теннисе.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):

30 секунд - развитие быстроты,

1 минута - развитие скоростной выносливости,

2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,

3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне;

- перемещения, работа с лестницей.

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость. При выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат, сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Чем разнообразнее диапазон упражнений, используемых для специальной подготовки, чем богаче запас двигательных спортсмена, тем более вариативное его техническое мастерство.

Раздел 5 «Техническая и тактическая подготовка»

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке. Передача мяча, ведение, бросок, подача, отражение. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, которая позволяет предвидеть пути борьбы с наиболее эффективным использованием своих возможностей. Тактическая

подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий; способность оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры.

Раздел 6: «Соревновательная деятельность»

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы предусматривается участие занимающихся во внутригрупповых соревнованиях. На протяжении реализации всей программы предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в большой теннис, баскетбол, настольный теннис, что позволяет занимающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам. Соревнования проводятся с различными системами счёта и подведения итогов, что помогает приобрести определённый соревновательный опыт. Соревнования внутри групп проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет занимающимся совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры и регламента соревнований.

Раздел 7 «Требования к технике безопасности»

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале: точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий инструктору необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала. Инструктор должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Раздел 8 «Меры профилактики травматизма»

Возможностью предотвратить получение травм занимающимся является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- систематически заниматься спортом;
- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по спортивной площадке с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой выполнения сложных ударов;

- следить за состоянием обуви и инвентаря;
- следить за состоянием поверхности корта/зала (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

Раздел 9 «Система контроля и зачетные требования»

Цель контроля — оптимизировать процесс занятий для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги спортивно-оздоровительной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма, занимающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Нормативы по общей физической подготовке

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1 балл	2 балла	3 балла
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м		
	6,9 – 6,6 с	6,5-6,1 с	6,0 и быстрее
	Бег на 15 м		
	3,5- 3,4 с	3,3 – 3,1 с	3,0 с и быстрее
Координация	Челночный бег 3x10 м		
	10,3 – 9,8 с	9,7 – 9,1 с	9,2 с и быстрее
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	110 – 119 см	120 – 139 см	140 см и более
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
	7-9 раз	10-16 раз	17 раз и более
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)		
	21-26 раз	27-34 раза	35 раз и более

Бег выполняется с высокого старта и проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Спортсмен стартует после команды «Марш». Главная задача как можно быстрее набрать скорость и сохранить её до финиша. Финишировать необходимо на максимальной скорости.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- спортсмен не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- спортсмен во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт спортсмена раньше команды стартера «Марш!».

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Спортсмен имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Техника прыжка в длину с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление

Ошибки, в результате которых прыжок в длину с места не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Тестирование физических качеств спортсмена также помогает тренеру контролировать динамику развития спортивной подготовки занимающегося.