

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

« » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
« » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся: 4 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: А.Ю. Синюгин
Инструктор-методист

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.3 Адресат программы.....	4
1.4 Цели и задачи.....	5
1.5 Условия реализации программы	5
1.6 Планируемые результаты	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
2.1 Спортивно-оздоровительный этап.....	7
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	10
4.1 Педагогические методики и технологии.....	12
4.2 Восстановительные средства и мероприятия	12
4.3 Система контроля результативности обучения.....	12
4.4 Медицинское обследование (контроль)	13
4.5 Методические рекомендации	13
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	14
6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	16
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Большой теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» на основании научных и методических разработках по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и своевременными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.);
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Совместного письма Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 года № ИСК-В-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 года № 06-985;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной направленности** и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа носит ознакомительный характер, способствует, способствует включению занимающихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность.

Программа направлена на:

- на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта большой теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий;
- создание и обеспечение необходимых условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности обучающихся и поддержание здорового образа жизни.

В данной программе учебный материал представлен по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретической подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по большому теннису. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у обучающихся способностей и интереса к занятиям теннисом, а также развитию физических качеств для дальнейшего совершенствования в избранном спорте.

Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы

Большой теннис – олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровую площадку (корт), разграниченную сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине корта должен отправить мяч на половину корта соперника.

Большой теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия большим теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Большой теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3 Адресат программы

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься большим теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа адресована детям в возрасте от 4 до 17 лет продолжительностью 2 года. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и

овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

1.4 Цели и задачи

Цель программы – создание условий для планирования, организации и управления процессом обучения большому теннису, а также всестороннее физическое развитие индивидуальных способностей обучающихся на основе устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий большим теннисом.

Программа решает следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья детей и закаливание;
- улучшение физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям большим теннисом;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к большому теннису;
- обучение основам техники большого тенниса и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера;
- поиск на раннем периоде жизни ребёнка талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Наполняемость групп и максимальный объём недельной тренировочной нагрузки на каждом спортивно-оздоровительном этапе в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Оптимальный количественный состав групп	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах
Спортивно-оздоровительный этап 1-го года обучения	1 год	15 человек	144 часа
Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения	1 год	12 человек	144 часа

1.5 Условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям большим теннисом.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимальному возрасту,

установленного для занятий большим теннисом. Целесообразно комплектовать группы следующим образом: 4-6 лет, 7-9 лет, 10-12 лет, 13-17 лет.

Группы 2-го года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-го года обучения. В группу 2-го года обучения могут поступать учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в организациях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-й год обучения проводится с 01 сентября по 01 октября текущего года. Занятия групп 1-го и 2-го годов обучения проводятся два раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). Форма организации занятий: групповая и индивидуальная. Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовки.

Учебный материал представлен по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической и теоретической подготовке.

1.6 Планируемые результаты

- Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по большому теннису на спортивно-оздоровительном этапе подготовки;
- Выполнение контрольных нормативов для перевода на начальный этап подготовки;
- Укрепление и оздоровление организма обучающегося;
- Развитие физических качеств;
- Освоение основ техники вида спорта большой теннис.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у обучающихся способностей и интереса к занятиям большим теннисом, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде спорта.

Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного развития и совершенствования.

Для групп спортивно-оздоровительного этапа периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные испытания и внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним.

Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Учебный план групп спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля для перевода
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	
2	Общая физическая подготовка	48	-	48	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Выполнение нормативов по СФП
4	Техническая подготовка	40	-	40	Наблюдение, опрос
5	Контрольные испытания	4	-	4	Соревнование
	Всего часов	144	12	132	

Учебный план групп спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля для перевода
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	-	44	Выполнение нормативов по СФП
4	Техническая подготовка	44	-	44	Наблюдение, опрос
5	Контрольные испытания	4	-	4	Соревнование
	Всего часов	144	12	132	

Календарный учебный график

Год обучения (этап подготовки)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (в неделю)
1-й год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза x 2 часа
2-й год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза x 2 часа

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Спортивно-оздоровительный этап.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники большого тенниса.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении 36 недель занятий в условиях учреждения.

Учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха обучающихся при занятиях теннисом является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

Основными средствами теоретической подготовки являются занятия в форме непродолжительных лекций, бесед, рассказов, объяснений. Темами подготовки могут быть: история развития большого тенниса, личная гигиена, закаливание, правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шей, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Эти упражнения включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки.

Для развития физических качеств следует использовать упражнения:

- для развития быстроты: пробегание отрезков от 5 до 20 метров, ускорения, подвижные игры и эстафеты, выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с места, с разбега, прыжки с двух ног на одну, на две, многоскоки, упражнения со скакалкой;
- для развития силы: упражнения с набивными мячами, приседания на одной и двух ногах, подтягивания;
- для развития гибкости: маховые движения руками и ногами с полной амплитудой, наклоны, мостики, шпагаты, подвижные игры с использованием статических поз;
- для развития координации: ходьба и бег спиной вперёд, кувырки, стойки на голове и руках, упражнения на равновесие на гимнастической скамейке;
- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты), преодоление препятствий, броски и ловля теннисного мяча из различных исходных положений;
- для развития выносливости: бег на отрезках от 100 до 300 метров, бег на лыжах от 1 до 2 км., спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических приёмов большого тенниса:

- формирование правильной стойки теннисиста;
- имитация ударов, отработка правильного движения руками;
- выполнение удара по мячу центром ракетки;

- ## Техническая подготовка

- выполнение ударов с подкруткой;
- изучение плоскостей вращения мяча;
- изучение хваток ракетки;
- совершенствование техники ударов слева, справа, в движении;
- изучение и совершенствование технического приёма мяча;
- выполнение ударов над головой;
- развитие точности ударов.

[illegible]

**Примерный годовой план распределения учебных часов
спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения**

[illegible]

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1 Педагогические методики и технологии

Главной задачей работы с обучающимися является укрепление здоровья, воспитание высоких моральных качеств, развитие и совершенствование физических и психологических качеств, таких как преданность, настойчивость, чувство коллективизма, трудолюбие. На протяжении учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества.

Ожидаемый результат:

- выполнение учебного плана в соответствии с образовательной программой;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- динамика роста физических качеств.

4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия - система средств, предусматривающих восстановление обучающихся после тренировок с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на два типа:

- педагогические;
- психологические;

Педагогические средства предусматривают построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (игры на свежем воздухе, прогулки, гребля, велотуризм, пеший туризм, плавание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления. Основные задачи психологической подготовки: формирование интереса к виду спорта большой теннис, использование приемов психорегулирующей тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокое и значимое для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя.

4.3 Система контроля результативности обучения

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующие этапы подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок,

освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года для выявления динамики развития и совершенствования физических качеств обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3х10 метров	Секунды	Не более 10,0 сек	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 8	
3	Прыжок в длину с места	Сантиметры	Не менее 120	
4	Прыжки через скакалку в течении 30 сек	Количество раз	Не менее 20	
5	Метание мяча весом 150 г	Метры	Не менее 20	
6	Наклон вперед из положения стоя, коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее 1	
7	Бег 1 км		Без учета времени	

4.4 Медицинское обследование (контроль)

При обучении в спортивно-оздоровительных группах обучающиеся предоставляют в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСИЗ» медицинскую справку от участкового педиатра с указанием группы здоровья. Проводятся беседы с учащимися, согласно плана теоретической подготовки.

Также возможно, что врач и медработники учреждения дают оценку состояния здоровья и функционального состояния учащихся, а также рекомендации тренеру-преподавателю по дальнейшей работе.

Основными задачами медицинского обследования на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

4.5 Методические рекомендации

Формами организации учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе являются групповые учебно-тренировочные занятия включающие:

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;

Формы аттестации обучающихся:

- выполнение нормативов по ОФП И СФП.

Основной формой проведения занятия является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на восстановление после нагрузки в основной части занятия.

Средства обучения

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- подготовительные упражнения
- игры
- упражнения для обучения техники двигательного действия
- упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы организации занимающихся

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Большой теннис обладает широкими воспитательными возможностями. Воспитательная работа с занимающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она тесно связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному и эстетическому воспитанию, усиливать положительное воздействие спорта.

Одной из главных задач в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, беседы, встречи с интересными людьми.

Методами воспитания служат: убеждение, поощрение, личный пример, требование и наказание. Эффективность воспитательной работы определяется проведением таких мероприятий.

Указания и требования тренера при работе с детьми обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жёсткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

При работе с группой стоит задача привить интерес к занятиям большим теннисом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в

сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники и мероприятия. На тренировочном занятии следует отметить хотя бы раз каждого ученика или всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели. В детском и подростковом возрасте волевые качества развиты слабо, тренеру-преподавателю важно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого воспитанника. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и реальных целей для всей группы. Достижение этих целей требует объединённых усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных её членов должны вызывать общие положительные переживания. В ходе соревнований все участники обязаны приветствовать своих товарищей во время представления, во время награждения, поддерживать в процессе соревнований.

Таким образом, добиваться реализации целей невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважение к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального, дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи обучающихся. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование; товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На спортивно-оздоровительном этапе основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям большим теннисом, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам-преподавателям различных отделений ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», внимания, навыков самоконтроля.

Важное место в воспитательной работе с обучающимися тренерско-преподавательский состав отводит проведению соревнований. Наблюдая за выступлением, поведением своих воспитанников на соревнованиях, тренер делает вывод о том, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества и этические нормы поведения.

Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании обучающегося, знать особенности бытового поведения ребёнка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребёнка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение

и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Дистанционная форма обучения - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и учащимися.

Внедрение новых технологий дистанционной формы обучения поддерживается государством нормативными документами: федерального и регионального уровней: закон «Об образовании в Российской Федерации» статья №16, документ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» статья №10.

Для внедрения дистанционной формы обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционной формы обучения является создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами дистанционной формы обучения в образовательном процессе можно считать:

- пополнение информационного образовательного ресурса объединения;
- создание единой образовательной информационной среды для участников учебно-тренировочного процесса;
- создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;
- формирование у учащихся потребность в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала,
- освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционная форма обучения, осуществляемая с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

Форум-занятия — дистанционные уроки, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы — форма работы учащихся по определённым темам внутри одного пространства.

От чата-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и тренер-преподаватель.

Вебинар-сессия осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

В результате внедрения дистанционной формы обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся.

При дистанционной форме обучения возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционной форме обучения являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

При использовании дистанционной формы обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения

6.1.1 Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30		
2	Общая физическая подготовка	60		60	Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету
3	Специальная физическая подготовка	30		30	Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету
4	Технико-тактическая подготовка	24		24	
5	Контрольные испытания	-	-	-	
6	Врачебный контроль.	-	-	-	
	Всего часов	144	30	114	

Методическое обеспечение

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987-176 с ил.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. М.: Дедалус, 2001-192 с ил.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. М.: Олимпийская литература, 1999-318 с.
4. Особенности подготовки юных теннисистов/ В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. М.:2003, изд. СпортАкадемПресс
5. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. М.: Большая Российская энциклопедия, 2000-223 с ил.
6. Лоэр Д.С., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом/ пер с англ. СПб.: СЭНТЭ, 2002 – 175 с.
7. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. М.: Pro-Press, 1994-176 с.
8. Кремнёв И., Большой теннис. Феникс, 2007 - 185 с.
9. Климович Л.С. 100 уроков тенниса. АСТ Астрель, 2009 – 218 с.
10. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Питер, 2013 – 133 с.

Интернет – источники:

1. trenery-po-tennisu.ru (Польза большого тенниса для здоровья)
2. vashdosug.ru
3. ncor.ru Статьи «Энциклопедия спорта» Большой теннис.