

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет транспорта»
(РУТ (МИИТ))
Гимназия РУТ (МИИТ)

СОГЛАСОВАНО

научно-методическим советом
Гимназии РУТ (МИИТ)
Протокол от «22» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор  О.И. Мирушина

Приказ от «11» сентября 2025 г. № 279

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Емельянов Андрей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

I. Общие положения

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2023 № 980 (далее – ФССП).

2. Данная программа составлена на основе нормативно-правовых документов и материалов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 30.12.2021.

— Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10.

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629.

— Примерная программа воспитания, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20).

— Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

— Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

— Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

— Методические рекомендации по каждому структурному элементу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Городского методического центра Департамента образования и науки г. Москвы.

— Программа воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о блоке дополнительного образования детей Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о дополнительной общеобразовательной программе Гимназии РУТ (МИИТ).

— Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

3. 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».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Направленность программы: физкультурно-спортивная.
5. Уровень программы: ознакомительный
6. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	9	6

7. Объем Программы: программа рассчитана на 2 учебных года, 72 часа в год (2 часа в неделю).

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год);
- спортивные соревнования (3 контрольных матча в течение года).

9. Годовой учебно-тренировочный план – см. приложение № 1.

10. Календарный план воспитательной работы – см. приложение № 2.

11. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – см. приложение № 3.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в спортивных соревнованиях;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— повышать уровень технической, тактической, теоретической подготовленности;

— изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

— овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;

— изучить антидопинговые правила;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

— ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

— принимать участие в спортивных соревнованиях.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой педагогом, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места. Одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее		Не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	Не менее		Не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4x8 м	с	Не более		Не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через	количество	Не менее		Не менее	

	палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат	раз	7	7	10	10
--	---	-----	---	---	----	----

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- укрепление здоровья занимающихся;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Учебно-тренировочный этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

16. Учебно-тематический план – см. приложение № 4.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» относятся:

Программа составлена с учётом авторской программы «Теннис как третий час урока физической культуры в школе». 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации программы:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Учебно-практическое оборудование	Кол-во	Примечания
<i>Базовый инвентарь:</i>		
Сетки теннисные детские (длина 6м)	4	
или Сетки теннисные детские (длина 3м)	8	
Ракетки теннисные (маркировка 21) – для 1-2-го классов	К	
Ракетки теннисные (маркировка 23) – для 3-4-го классов	К	
Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов	50	
Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов	70	

Корзина для теннисных мячей	1	
<i>Дополнительный инвентарь:</i>		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

19. Кадровые условия реализации Программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н), обеспечивающий непрерывность своего профессионального развития.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

- 1) Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.:«Дедалус», 2003. – 152 с.
- 2) Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.:«Дедалус», 2001 - 192 с.
- 3) Журавлева А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса / А.Ю.Журавлева //Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник., - М.:2012.- С.18-30.
- 4) Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012. - №3. – С.9-10.
- 5) Журавлева А.Ю. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе. / А.Ю.Журавлева// Спорт в школе. – 2012. - №4. – С.20-21.
- 6) Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: Таис-спорт, 1993. – 145с.
- 7) ИТФ. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера: материалы семинара. / Самиздат, 1999.- 80 с.
- 8) Преображенская Л.Д. Как воспитать теннисную звезду: беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д.Преображенской / Л.Д. Преображенская, Г.Ф. Баширова.М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
- 9) Поляев Б.А., Румянцев А.Г., ИвановаГ.Е., Выходец И.Т. Коррекция нарушений осанки в процессе физического воспитания: Практическое руководство / Поляев Б.А., Румянцев А.Г., ИвановаГ.Е., Выходец И.Т. - М., РАСМИРБИ, 2003. - 128 с.
- 10) Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». М, 2012.
- 11) Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой.

– М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.

Электронные образовательные ресурсы

12) Федерация тенниса России <http://www.tennis-russi>

13) Федерация тенниса Москвы <http://www.mostennis.ru/>

14) Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) <https://www.sportedu.ru/>

15) Сибирский теннисный центр <http://www.mostennis.ru/>

16) Единая Российская теннисная лига 10с «минитеннис»
<http://schooltennis.ru/10s/>

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		1-2	2-3	2-3	3-4	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	1	1.5	2	-	-
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	-	-		
		3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6
4.	Техническая подготовка	54	54	54	54	-	-
5.	Тактическая подготовка	2					
6.	Теоретическая подготовка	2					
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6		
10.	Судейская практика	2					
Общее количество часов в год		72	72	72	72		

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа о вредных привычках	В течение года	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа о вредных привычках	В течение года	...

Приложение № 4
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	4320		
	Всего на этапе начальной (теоретической) подготовки	135		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной (практической) подготовки	4185		
	Вводное занятие	120	сентябрь	Тестирование общей и специальной подготовленности.
	Техническая подготовка	3825	В течении года	«Школа мяча», удары с отскока, удары с лёта, удары над головой, игра со счётю.
	Итоговое занятие	240	май	Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе	4320		
	Теоретическая часть	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Значимость здорового образа жизни в современном обществе. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Соревновательная подготовка
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Практическая часть	3720		
	Вводное занятие	120	сентябрь	Тестирование общей и специальной подготовленности.
	Техническая подготовка	3360	В течении года	«Школа управления мяча», « школа направления мяча» закрытые комбинации, открытые комбинации, игра со счётом ,совершенствование ударов , соревновательные игры.
	Итоговое занятие	240	май	Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы).