

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела
по физической культуре
и спорту администрации
муниципального образования
Щербиновский район

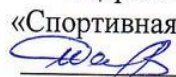


В.Б. Курило

«02» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель представительного
органа работников муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
муниципального образования
Щербиновский район

«Спортивная школа «Энергия»
 И.В. Демченко

«02» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
муниципального образования
Щербиновский район



«Спортивная школа «Энергия»

С.А. Шаталов

«02» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
ТЕННИС

ст. Старощербиновская
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования Щербиновский район «Спортивная школа «Энергия» (далее – МБУ ДО СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Теннис», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 980 (далее – ФССП), Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, санитарными нормами и правилами.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, в том числе:

- подготовка теннисистов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов и судей по теннису;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучение основам техники и тактики по виду спорта теннис;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке, привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3. Срок действия Программы – 4 года.

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

1. 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	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»:

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- самоподготовка.

В процессе спортивной подготовки по теннису осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка.

Основой спортивной подготовки в теннисе является тренировочная работа на теннисных площадках с применением ракеток и теннисных мячей.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18

	специальной физической подготовке			
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	5	5	5
Отборочные	-	-	1-2	4	5
Основные	-	-	-	1	2
Одиночные матчи	-	-	8-10	12	16
Парные матчи	-	-	4	6	8

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Перед началом нового учебно-тренировочного года для каждого тренера локально утверждается объем по видам подготовки согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап НП				Этап УТ				Этап ССМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		12-14		16-18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)									
		14		14		12		12		4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка (час, %)	87-115	37	112-150	36	212-247	34	250-280	30	337	27
2	Специальная физическая	54-72	23	63-83	20	125-146	20	166-187	20	250	20

	подготовка (час, %)										
3	Участие в спортивных соревнованиях (час, %)	-	-	9-13	3	37-44	6	58-66	7	125	10
4	Техническая подготовка(час, %)	70-94	30	94-125	30	125-146	20	166-187	20	161	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час, %)	21-28	9	28-37	9	106-123	17	158-178	19	300	24
6	Инструкторская и судейская практика (час, %)	-	-	3-4	1	6-7	1	17-19	2	25	2
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (час, %)	2-3	1	3-4	1	13-15	2	7-19	2	50	4
Общее количество часов в год		234-312	100	312-416	100	624-728	100	832-936	100	1248	100

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этап спортивной подготовки
Профориентационная деятельность				
1	Судейская практика	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	сентябрь-ноябрь	НП-1
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	согласно календарного плана	НП, УТ
		Участие в судействе соревнований в качестве помощника спортивного судьи	согласно календарного плана	УТ
		Оформление судейской документации помощника секретаря спортивных соревнований	согласно календарного плана	УТ
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года	УТ-4, УТ-5
		Составление конспекта учебно-	В течение года	УТ-4, УТ-5

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;		
		Формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года	УТ
		Формирование склонности к педагогической работе	В течение года	ССМ
Здоровьесбережение				
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	День открытых дверей в МБУ ДО МОЦР СШ «Энергия»	сентябрь	НП, УТ
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери	ноябрь	НП, УТ
		Новогодние турниры	декабрь	НП, УТ
		Фестиваль спорта «Спорт против наркотиков»	апрель	НП, УТ
		День Здоровья	май	НП, УТ
		Фестиваль спорта «Папа, мама, я – спортивная семья»	июнь	НП, УТ
2	Режим питания и отдыха	Общешкольное родительское собрание	сентябрь	НП, УТ
		Неделя ЗОЖ (беседы, лекции)	сентябрь	НП, УТ
		Неделя профилактики травматизма	октябрь	НП, УТ
		Неделя «Антидопинг»	январь	НП, УТ
Патриотическое воспитание обучающихся				
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	Патриотическая неделя (открытые турниры, лекции, беседы, приуроченные ко Дню Защитника Отечества)	февраль	НП, УТ

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
Развитие творческого мышления				
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Велопробег, приуроченный ко Дню Победы	май	НП, УТ
		Массовый командный забег, посвященный Дню Бега «Беги навстречу здоровью»	июнь	УТ

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
Этап начальной подготовки	Семинар для обучающихся и родителей	январь	Ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	январь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на

			сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	январь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	январь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап Этапы совершенствования спортивного мастерства	Семинар по обучению на сайте РУСАДА	январь	Способствовать прохождению обучения на сайте РУСАДА и получению соответствующих сертификатов обучающимися, тренерами-преподавателями, иными специалистами Учреждения

План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание
1	Этап начальной подготовки	- изучение правил игры в теннис; - привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах; - овладение терминологией тенниса и применение ее в занятиях; - разминка, основная часть тренировки и заключительная часть; - овладение основами методики построения тренировочного занятия; - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических

		приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; -судейство тренировочных игр.
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
3	Этап ССМ и ВСМ	- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки; - ведение журнала. Составление конспекта занятия; - проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки; - помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части; - подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники; - судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря; - выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности	1 раз в 12 месяцев

		прохождения углубленных медицинских обследований	
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП УТ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	По назначению
Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ	Аутогенная тренировка, кратковременные холодовые процедуры, массаж	По назначению

Контроль осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей - специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- *педагогические*: средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- *гигиенические*: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- *психологические*: средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

- *медико-биологические средства*: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- *педагогические* – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- *гигиенические* – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- *психологические* – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- *медико-биологические* - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

III. Система контроля

Оценка результатов освоения Программы

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;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической 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 контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Виды аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – проводится по завершению освоения Программы, т.е. на завершающем этапе. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и с учетом уровня спортивной квалификации.

Обучающиеся, не сдавшие по уважительной причине (болезнь, отъезд) переводные испытания, могут сдать нормативы в другие сроки, установленные приказом Учреждения. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность до начала нового учебного года.

Критерии оценки результатов реализации Программы

Для оценки по сдаче контрольных нормативов используется балльная система оценок, при условии выполнения обучающимся не менее 80% требований контрольно-переводных нормативов:

0 баллов – невыполнение норматива;

1 балл – выполнение минимальных показателей норматива;

2 балла – выполнение норматива выше минимальных показателей.

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, 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	с	не более		не более	

	старта		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 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Вопросы по теоретической подготовке (устный опрос)

1	Правильный режим сна и отдыха. Питание. Составить режим дня спортсмена
2	Гигиена спортсмена. Спортивная одежда и обувь
3	Составить комплекс утренней зарядки
4	Виды закаливания. Перечислить водные процедуры для закаливания в летний период
5	Основные правила игры в теннис. Размеры площадки, высота сетки
6	Правила поведения на тренировке. Безопасное использование спортивного инвентаря
7	Оценка своего самочувствия на тренировке. Измерение пульса

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3	Бросок набивного мяча с движением	м	не менее	

	подачи		5,8	5,8
2.4	Челночный бег с высокого старта 6х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			15,6	15,6
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	раз	не менее	
			13	13
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше		
3.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд»		

Вопросы по теоретической подготовке (устный опрос)

1	Правила игры в теннис (одиночный, парный разряд). Жесты судьи
2	История Олимпийского движения. МОК
3	Правила поведения на соревнованиях. Типы соревнований
4	Дневник самоконтроля, правила ведения дневника самоконтроля
5	Сбалансированное питание спортсмена. Составить примерное меню на неделю
6	Психологическая подготовка. Виды предстартовых состояний
7	Причины травматизма на тренировках.
8	Правила заполнения протоколов соревнований

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) с движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4	Челночный бег с высокого старта 6х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			13,2	13,2
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	раз	не менее	
			28	28
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	раз	не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд» и выше		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Вопросы по теоретической подготовке (устный опрос)

1	Волевые качества спортсменов
2	Принципы спортивной подготовки. Составить конспект тренировочного занятия
3	Анализ и самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности
4	Дневник самоконтроля
5	Психологическая подготовка. Самовнушение. Составить комплекс дыхательных упражнений
6	Индивидуальный план спортивной подготовки
7	Причины травматизма. Синдром перетренированности
8	Допинг. Антидопинговые правила

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности.

Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически

не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Циклы спортивной тренировки

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура - это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура - ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура - ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания

физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробнолактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробно-алактатных, лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной,

когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному, или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития

состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости...), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у новых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь

направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов).

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы

создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют

между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще - подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы

приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Макроциклы

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, продолжительностью от полугода (в отдельных случаях 3-4 месяца), года и многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

Причины выделения макроцикла: периодическое изменение тренировочного процесса, первоначально усматривали в изменении сезонно-климатических условий (смене внешних условий занятия по временам года, ярко выражающихся в так называемых «сезонных» видах спорта). Но последующий углубленный анализ показал, что эти, а также подобный им внешние факторы, не определяют существа спортивной тренировки и влияют

на построение макроструктуры тренировочного процесса лишь косвенно. Затем была разработана научная концепция, согласно которой причины циклического чередования периодов тренировки нужно связывать и рассматривать, прежде всего, с закономерностями развития спортивной формы.

Структура макроцикла определяется:

- спецификой вида спорта;
- календарем соревнований и сроками главных стартов;
- квалификацией, т.е. уровнем подготовки спортсмена;
- индивидуальными особенностями спортсмена.

Структура занятия

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные

упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида теннис. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Учебный план

Продолжительность учебного года 52 недели.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и мячом, имитация ударов, имитация перемещений;

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях
	Тема № 2	Правила поведения занимающихся на занятиях, правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь
	Тема № 3	Гигиена и режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви и тела
	Тема № 4	История появления и развития тенниса. Теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры
	Тема № 5	Техника безопасности проведения занятий. Техника безопасности во время проведения занятий.
	Тема № 6	Изучение правил игры по виду спорта «теннис»
	Тема № 7	Закаливание. Основные виды закаливания и значение для организма
	Тема № 8	Понятие о технико-тактических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения
	Тема № 9	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских

		бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Тема № 10	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часов)**

№	Содержание	Количество учебно-тренировочных часов по месяцам												Всего
		Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	час
1	Общая физическая подготовка	5	7	7	7	7	7	7	8	7	8	8	8	87
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	70
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	21
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2												2
ИТОГО:		20	20	20	20	18	18	19	20	19	20	20	20	234

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для групп этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения (6 часов)**

№	Содержание	Количество учебно-тренировочных часов по месяцам												Всего
		Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	час
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	9	10	10	10	10	9	10	112
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	63
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	1	1	2	1	1	1			9
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	9	8	7	7	7	7	9	8	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
6	Инструкторская и судейская практика				1		1		1					3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1										3
ИТОГО:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Общая физическая подготовка

Степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений спортсмена. Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие физические качества.

Быстрота реакции. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать правильное ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Выбрав вариант удара, спортсмену необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты - быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде чем приступать к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки - укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям на начальном этапе дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений.

Координационные способности (ловкость). Это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий игры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) и рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. Хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают

два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полу приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой 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.

С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- много скоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку. Быстрота начала движений и набора скорости: - бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;

- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);

- бег со сменой направления; - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию; Частота шагов: - бег на месте примерно 10 сек.;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;

- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении; - ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;

- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

- игра в баскетбол теннисным мячом;

- эстафеты с передачей теннисного мяча: - с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

Упражнения для развития гибкости

- 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, вверх, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

Для лиц групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства. Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять их в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара. Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями:

Способы держания ракетки.

Исходное положение и передвижение игрока по площадке.

Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу.

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

Опробование двуручного удара слева.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному: - самим обучающимся от себя вперед - в сторону; - партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

Хватки ракетки

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная, для ударов справа с отскока;
- полу-западная, для ударов справа с отскока;
- восточная, для ударов слева с отскока.

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

Замах

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

- петлеобразный;
- сверху и снизу;
- прямой;

- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи - блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении.

Подход к мячу

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач: - занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника; - определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу; - выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника. Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

Вынос ракетки на мяч

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Момент удара

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных: - начальная скорость полета мяча; - угол вылета мяча по отношению к линии горизонта; - высота точки удара над поверхностью корта. Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость

ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

Окончание удара

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

Способы ударов

- плоские;
- крученые;
- резаные.

Подача

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания, в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи.

Удары с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота»

- обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет),

б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены:

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

Удар над головой - «смеш» с места с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

Укороченные удары

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала:

а) специальные подготовительные упражнения:

- ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
- развитие специальных для теннисиста физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.
- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Тема № 2	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК)
	Тема № 3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

		соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Тема № 4	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Тема № 5	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Тема № 6	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тема № 7	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Тема № 8	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и спортивной экипировки к спортивным соревнованиям
	Тема № 9	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Тема № 10	Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для групп учебно-тренировочного этапа до 3-х лет обучения (12 часов)**

№	Содержание	Количество учебно-тренировочных часов по месяцам												Всего
		Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	час
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	17	17	17	18	18	18	17	18	18	212
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	106
6	Инструкторская и судейская практика					1	1	1		1	1		1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
ИТОГО:		52	52	52	52	51	51	52	53	52	52	52	53	624

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для групп учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения (16 часов)**

№	Содержание	Количество учебно-тренировочных часов по месяцам												Всего
		Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	час
1	Общая физическая подготовка	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	250
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	158
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
ИТОГО:		69	70	70	70	68	67	69	70	69	70	70	70	832

Упражнения для воспитания силовых способностей

- движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач.

Упражнения с преодолением собственного веса.

С теннисными мячами:

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности;

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча;

- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг).

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки через скамейку;

- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- прыжки со скакалкой: в полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота начала движений и набора скорости:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;

- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета - справа, между ног, слева; - то же, но стоя спиной к сетке;

- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их соответственно справа и слева;

- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Для разных тренировочных групп и отдельных лиц тренер определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес

снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

Техника и тактика

Удары справа и слева по отскочившему мячу Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) удары у тренировочной стены

Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); - с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;

- с применением ударов различной тактической направленности (тёк называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д);

б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);

- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодически удары по восходящему мячу;

- со специальной задачей варьировать силу ударов;

- с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов

- чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;

- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Подача

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча;

Удары с лета

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Изучение укороченного удара.

а) удары у тренировочной стены (только для групп Т-1 и Т-2).

Удары по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

б) удары на теннисном корте.

Длинные

- по линии и по диагонали,

Короткие

- по линии и косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида; - с использованием ударов различных видов;

- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;

- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях
- в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

Удар над головой - «смеш»

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала,

а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей));

- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;

- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

б) удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи».

По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи:

- при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

«Свеча»

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

Укороченные удары

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций:

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.

7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор занимающихся, способных добиться высоких спортивных результатов;
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющееся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;
- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа спортивной подготовки;
- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой);
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и более воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.);
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий;
- выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
	Тема № 2	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

		эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Тема № 3	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Тема № 4	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Тема № 5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	Тема № 6	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Тема № 7	Педагогические средства восстановления : рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	Тема № 8	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика
	Тема № 9	Медикобиологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины.
	Тема № 10	Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (24 часа)**

№	Содержание	Количество учебно-тренировочных часов по месяцам												Всего
		Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	час
1	Общая физическая подготовка	28	29	28	28	27	28	29	28	28	28	28	28	337
2	Специальная физическая подготовка	21	20	21	21	20	21	21	21	21	21	21	21	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	161
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
ИТОГО:		104	104	104	104	103	104	105	104	104	104	104	104	1248

Общая и специальная физическая подготовка

Использование обширного арсенала двигательных действий, разученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технико-тактических приемов, разученных на предыдущих этапах спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Теннис»

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

Спортивные дисциплины вида спорта «Теннис»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
одиночный разряд	114 105 2 7 1 1 Я
парный разряд	114 106 2 7 1 1 Я
смешанный парный разряд	114 107 2 7 1 1 Я
командные соревнования	114 336 2 7 1 1 Л

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.).

2. Неопределенность действий и передвижений при определенной смене ситуаций. Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменами в течение матча.

3. Варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.

4. Чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилий (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).

5. Опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие).

6. Особенности, связанные с условиями проведения соревнований (открытые площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов и т.п.).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (осуществляется на этапе
- совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивно экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Мяч теннисный	штук	На обучающегося	55	1	336	1	864	1
2	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	На обучающегося	51	1	-	-	-	-

3	Ракетка теннисная	штук	На обучающего	1	3	1	1	2	1
4	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	На обучающего	2	1	18	1	36	1
5	Обмотка	комплект для одной ракетки	На обучающего	5	1	10	1	15	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	На обучающего	-	-	2	1	3	1
3	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	На обучающего	-	-	2	1	2	1
4	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	На обучающего	-	-	2	1	2	1
5	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	На обучающего	-	-	2	1	2	1
6	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	На обучающего	-	-	2	1	2	1
7	Носки спортивные	пар	На обучающего	-	-	2	1	3	1
8	Рубашка теннисная (поло)	пар	На обучающего	-	-	2	1	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	штук	На обучающего	-	-	2	1	2	1

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Вышка судейская теннисная	штук	1
2	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3

3	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
4	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5	Пушка теннисная	штук	2
6	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7	Сетка теннисная	комплект	1
8	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9	Скамья теннисная	штук	2
10	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	4
13	Мат гимнастический	комплект	3
14	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16	Мяч-полусфера	штук	4
17	Ноутбук	штук	1
18	Проектор	штук	1
19	Секундомер механический или электронный	штук	3
20	Скакалка спортивная	штук	5
21	Скамейка гимнастическая	штук	8
22	Степ-платформа	штук	5
23	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25	Фоны ветрозащитные	штук	2
26	Экран для проектора	штук	1
27	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения

Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- директор;
- заместитель директора по спортивной работе;
- инструктор-методист физкультурно-спортивной организации;
- тренеры-преподаватели;
- юрисконсульт;
- водитель автомобиля.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники, участвующие в реализации дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта;

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов;
- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов;
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов;
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе краевых, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений;

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства;

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Литературные источники:

Всеволодов И.В. Теннис. Примерная учебная программа – М.: «Советский спорт», 2007 – 136 с.

Годик М.А. спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988 – 192 с.

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. 2-е издание – М.: Дедалус, 2003, - 152 с.

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.

Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.

Лоэр Длс., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

Озолии Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с

Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.

Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.

Щеголев В.В. Ментальный теннис.-СПб.: Сентябрь, 2002. - 144с

Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986. - 158 с.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 – 280 с.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» от 15 ноября 2022 года № 980.

Интернет-ресурсы:

Приказ Минспорта РФ от 15.10.2022 г. № 980 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

<http://www.academy-tennis.ru/> – Детская международная академия тенниса Шамяля Тарпищева