

ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «30» мая 2025г.

Утверждаю
Врио директора МАУ ДО СШ
«Аллигатор»
МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 290 от 08 июля 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Автор-составитель:

Андриенко Л.В. - инструктор-методист

Чернявская В.В. - заместитель директора по методической работе

г. Кореновск, 2025г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 980¹ (далее – ФССП).

Программа разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 05 февраля 2024 года № 111, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивной резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России по 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иные нормативных правовых актов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 20 декабря 2022г., регистрационный № 71691).

жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "теннис";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "теннис";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "теннис";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теннис - это олимпийский вид спорта, в который играют на всех уровнях общества и в любом возрасте. В этот вид спорта может играть любой, кто умеет держать ракетку, включая людей с поражением опорно-двигательного аппарата. В теннис играют миллионы игроков-любителей, и он также является популярным во всем мире видом спорта среди зрителей.

Теннис - это игровой вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

Все спортивные соревнования по теннису в мире проводятся в соответствии с едиными Правилами игры в теннис, утвержденными ITF, и регламентом соревнований, утвержденным в зависимости от статуса спортивных соревнований.

Все соревнования по теннису в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация тенниса России» (далее - ФТР) в единую систему Российского теннисного тура/Российского пляжного теннисного тура (далее - РТТ и РПТТ), включающего в себя официальные спортивные соревнования по теннису, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов, а также турниры по теннису, проводимые физкультурно-спортивными организациями. Турниры по теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Вид спорта теннис входит в программу олимпийских игр с 1896 г. и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером кодом -013 000 2 6 1 1 Я.

Дисциплины вида спорта «теннис» (номер – код – 013 000 2 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования	013 004 2 6 1 1 Я

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта теннис включает следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд (мужской, женский), парный разряд (мужской, женский), смешанный парный разряд, командные соревнования (мужские, женские).

Игра в теннис ведется между двумя игроками или двумя парами игроков. Цель игры состоит в том, чтобы перебросить мяч на половину противника так, чтобы он не мог его вернуть.

Подача. Каждый розыгрыш очка начинается с подачи мяча. Право подачи постоянно в течение игры переходит от одного игрока к другому. Игрок, стоя за задней линией у линии, разделяющей корт пополам вдоль, должен перебросить мяч в диагонально противоположную площадь подачи половины противника. Первая подача всегда осуществляется справа от центральной линии. После каждого очка подающий переходит на другую сторону от центральной линии. Если мяч попадает за линию площади подачи или в сетку, то игрок имеет право на вторую подачу. Если такое происходит повторно, то очко присуждается противнику. Также считается нарушением заступ подающего за заднюю линию. Если мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, то подача переигрывается.

Гейм. Каждый гейм начинается со счета 0-0. Если подающий выигрывает подачу счет становится 15-0, если проигрывает 0-15. Следующая подача приводит к счету 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма в случае, если противник имеет счет 30 или меньше. Если оба игрока имеют по 40, то выигрыш следующей подачи дает преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующую подачу, побеждает в гейме.

Сет. Игрок, выигравший 6 геймов, считается выигравшим сет. Если счет в сете 6-5, то разыгрывается еще один гейм. Если счет становится 7-5, сет заканчивается. Если счет становится 6-6, то разыгрывается тай-брейк.

Матч. Матч может быть 3-сетовым или 5-сетовым. В 3-сетовом побеждает игрок, выигравший 2 сета, в 5-сетовом - 3 сета.

Тай-брейк. Подающий игрок делает первую подачу, затем противник делает две подачи, далее смена идет через две подачи. Первый, кто наберет 7 очков с разницей в 2 очка, считается выигравшим тай-брейк. Тай-брейк длится столько, сколько необходимо, пока не будет достигнута разница в два очка. Смена площадок происходит после каждых 6 очков. Последний сет в игре играется без тай-брейка.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающего с этапа на этап спортивной подготовки и

муниципальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (мин. кол-во лет)	Наполняемость (мин. кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «теннис», должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, техническую программу для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап, при наличии мест, могут быть зачислены лица, не проходившие подготовку на этапе начальной подготовки в Учреждении, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на учебно-тренировочный этап.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;

- наличие у обучающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «теннис».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» на разных этапах спортивной подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», предоставлен в Таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16
Общее количество часов в год	234	312	624	832

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора Учреждения.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в

астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки обучающегося необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации ~~дополнительной~~ образовательной программы спортивной подготовки

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учено-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программ применяется групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух

спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятий, включающие в себя теоретическую и организационную часть, и другие мероприятий по подготовки к спортивным соревнованиям.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки указаны в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламента).

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 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.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью

этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	1	5	5	5
Отборочные	-	-	-	1	2	4
Основные	-	-	1	-	-	1
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12
Парные матчи	-	-	-	-	4	6

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Для каждой группы спортивной подготовки в учреждении заместителем директора по УСР совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки во виды подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1 к программе.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и

индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Таблица 5

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в спортивную школу;
- торжественный вечер по окончанию спортивной школы;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающегося должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающегося не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способа составления планов воспитательных мероприятий и форм таких планов.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Январь-декабрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Январь-декабрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	Январь-декабрь

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Январь-декабрь
		Беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»	март
		Беседа с детьми «Общение без агрессии»	март
2.3	Пропаганда здорового образа жизни	Лекции: «Спорт против наркотиков» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье — это здорово» «Полезный разговор» Спортивные мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний»	Июнь, август
2.4	Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности	Беседы, инструктажи.	Февраль, ноябрь

2.5	Мероприятия, направленные на профилактику наркомании	Участие обучающихся в акциях, беседы: «Вред наркотиков, алкоголя и курения»», «Где торгуют смертью» Лекция «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом» Акция: «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	Сентябрь
2.6	Мероприятия, направленные на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения	Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса.	Январь, июль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Июнь, август
	Встречи, беседы, спортивные мероприятия	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики на спортивных мероприятиях»	август
		Чествование ветеранов труда, ВОВ и ветеранов спорта. Проведение школьных и муниципальных турниров посвященных Дню физкультурника, Дню Победы в ВОВ и т.д.	май, август

		Тематическое занятие по формированию у несовершеннолетних законопослушного поведения «Не конфликтность, уважение, толерантность»	Декабрь
	Встречи, беседы	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	октябрь
3.2.	Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Апрель-сентябрь
3.3.	Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры	Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях.	апрель
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	Январь - декабрь

4.2.	Участие обучающихся в творческой жизни школы	Творческие мероприятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, оформление стендов, иллюстраций, выпуск, памяток для родителей	Январь, декабрь
------	--	---	-----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещены на информационном стенде Учреждения и в разделе «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раза в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются

	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»		углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «теннис».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований (в учреждении ежегодно проводится соревнования), а также в форме обучающих семинаров. После проведения семинаров спортсмены, успешно сдавшие зачет на знание судейской и инструкторской практики, присваиваются судейские категории.

Спортсмены, имеющие судейские категории, принимают участие в соревнованиях в качестве судей (линейных, наблюдателей, на вышке).

На этапе начальной подготовки 3-го года обучения, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - разминка, основная часть занятия и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений,

игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики приведен в таблицах 8-10.

**Примерный план-график проведения семинарских занятий по
инструкторской и судейской практике
начального этапа 3 года**

Таблица 8

Содержание занятий	Количество часов по месяцам											
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Требования, предъявляемые к корту, оборудованию, освещению, расположению. Размеры корта илиний. Разметка корта.								X			X	
Правила игры в теннис. Дополнения к правилам, приложения.								X			X	
Обязанности судьи на вышке, кодекс поведения судьи.								X		x	X	
Организация соревнований: виды и разряды соревнований, системы проведения, положения о соревнованиях.								X		x	X	
Обязанности главного судьи, главного секретаря, зам. гл. судьи, старшего судьи, судьи-инспектора.									X	x		X
Кодекс поведения игрока.								X			X	
Временные характеристики матчей по теннису: выход на корт, разминка, перерывы, медицинские перерывы, остановка и перенос матча, смена мяча.									X			X
Особенности парной игры.								X		x	X	
Ошибки судей, отмена решений, переигрывание очка,									X	X		X

непредвиденные ситуации в игре.												
Судейская терминология, судейство на английском языке.									X	X		X

**Примерный план-график проведения семинарских занятий по
инструкторской и судейской практике учебно-тренировочного этапа до
трех лет (1, 2, 3 года)**

Таблица 9

Содержание занятий	Количество часов по месяцам											
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Требования, предъявляемые к корту, оборудованию, освещению, расположению. Размеры корта и линий. Разметка корта.		X								X	X	
Правила игры в теннис. Дополнения к правилам, приложения.		X								X		
Обязанности судьи на вышке, кодекс поведения судьи.		X							X		X	
Организация соревнований: виды и разряды соревнований, системы проведения, положения о соревнованиях.		X							X	X	X	
Обязанности главного судьи, главного секретаря, зам. гл. судьи, старшего судьи, судьи-инспектора.								X			X	X
Кодекс поведения игрока.		X							X	X		X
Временные характеристики матчей по теннису: выход на корт, разминка, перерывы, медицинские перерывы, остановка и перенос матча, смена мяча.								X	X		X	X
Особенности парной игры.		X								X	X	
Ошибки судей, отмена решений, переигрывание очка, непредвиденные ситуации в игре.									X	X		X
Судейская терминология, судейство на английском языке.									X	X		X

**Примерный план-график проведения семинарских занятий по
инструкторской и судейской практике учебно-тренировочного этапа
(4,5 года)**

Таблица 10

Содержание занятий	Количество часов по месяцам											
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Требования, предъявляемые к корту, оборудованию, освещению, расположению. Размеры корта и линий. Разметка корта.		X								X	X	
Правила игры в теннис. Дополнения к правилам, приложения.		X							X	X	X	
Обязанности судьи на вышке, кодекс поведения судьи.		X							X	X		X
Организация соревнований: виды и разряды соревнований, системы проведения, положения о соревнованиях.		X							X	X	X	
Обязанности главного судьи, главного секретаря, зам. гл. судьи, старшего судьи, судьи-инспектора.								X			X	X
Кодекс поведения игрока.		X							X	X		X
Временные характеристики матчей по теннису: выход на корт, разминка, перерывы, медицинские перерывы, остановка и перенос матча, смена мяча.								X	X		X	X
Особенности парной игры.		X								X	X	
Ошибки судей, отмена решений, переигрывание очка, непредвиденные ситуации в игре.								X	X			X
Судейская терминология, судейство на английском языке.								X	X			X

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации

спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра,

установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности занимающихся Учреждения, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап до трех лет - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма.

Учебно-тренировочный свыше трех лет - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этап до трех лет.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов применяются средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, 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 с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "теннис";

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблица 12-13)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица 14);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе

спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Теннис» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13.

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

Таблица 12

Упражнения	балл	НП-1		НП-2		НП-3	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+1	+3	+3	+5	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	110	105	120	115	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см)	1	15,5	15,5	20	20	20	20
Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	2,8	2,8	2,5	2,6	2,5	2,6
Бросок теннисного мяча сдвижением подачи (м)	1	7,5	7,5	13	13	13	13
Челночный бег с высокого старта 4х8м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке (с)	1	12,3	12,3	11,9	11,9	11,9	11,9
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) (количество раз)	1	7	7	10	10	10	10

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

Таблица 13

Упражнения	балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*
1. Нормативы общей физической подготовки											
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+2	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	150	140	155	145	160	150	165	155	170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки											
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см)	1	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26
Бег на 10 м с высокогостарта (с)	1	2,2	2,3	2,1	2,2	2,0	2,1	1,9	2,0	1,8	1,9
Бросок набивного мяча(1кг) движением подачи (м)	1	5,8	5,8	6,0	6,0	6,2	6,2	6,4	6,4	6,6	6,6
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке,6х8 м (с)	1	15,6	15,6	15,4	15,4	15,2	15,2	15,0	15,0	14,8	14,8
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) (количество раз)	1	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество раз)	1	5	5	7	7	9	9	11	11	13	13
4. Уровень спортивной квалификации											
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)						не устанавливается					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)						спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)						спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)						спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)						спортивный разряд – «третий спортивный разряд»					

*Ю-юноши, Д-девушки

Методика приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке:

1. Челночный бег (4 x 8 м, 6 x 8 м).

Тест проводят в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 8 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: отмеряют 8-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии за ближней чертой. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал, и спортсмен начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе или в зале, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- а) заступ за линию измерения или касание ее;
- б) выполнение отталкивания с предварительного подскока; в) отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжок вверх с места.

Прыжок вверх с места проводится на стадионе или в зале, при наличии стен или иных вертикальных сооружений, позволяющих проводить замеры.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка, мел/маркер/карандаш.

Описание теста: замер делается от контрольной точки (спортсмен стоит у стены, вытянув руку вверх, контрольной точкой считается расстояние от пола до максимума длины вытянутой руки). Спортсмен прыгает вверх с места (можно держать в руках небольшой мелок) и делает отметку на стене, находясь на максимальном расстоянии от пола.

Результат: Высота прыжка измеряется в сантиметрах от контрольной точки

до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед проводится на стадионе или в зале, при наличии возвышения (скамейки/ парапета/ ступенек).

Оборудование: возвышение, рулетка или линейка для измерения длины наклона.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении (например, на гимнастической скамье) - колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10-15 см. Дается три попытки – 2 предварительных наклона, один контрольный. На нижней точке спортсмен должен зафиксировать свое положение для измерения длины наклона.

Результат: длина наклона измеряется в сантиметрах от уровня возвышения до самой нижней точки, до которой дотянулся спортсмен. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

5. Бег 10 м с высокого старта

Тест проводят в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу (дорожки должны быть размечены белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.)

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 10 м, стартовая/финишная отметка, свисток.

Описание теста: отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией.

По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии за ближней чертой. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал, и спортсмен начинает бег в сторону финишной черты.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

6. Бросок теннисного мяча

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: теннисный мяч, рулетка

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Спортсмен становится на стартовую линию спиной к остальным испытуемым, лицом по направлению броска мяча. Делает замах рукой с мячом, имитирующим подачу. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за стартовую линию запрещено.

Результат: длина броска измеряется в метрах от стартовой линии до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

7. Бросок набивного мяча (1 кг)

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале с фиксированной стартовой линией.

Оборудование: набивной мяч (1 кг), рулетка

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении и держит мяч одной рукой. Суть упражнения состоит в необходимости забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног. Спортсмен становится на стартовую линию спиной к остальным испытуемым, лицом по направлению броска мяча. Делает замах рукой с мячом, имитирующим подачу. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за стартовую линию запрещено.

Результат: длина броска измеряется в метрах от стартовой линии до самого дальнего следа, оставленного участником. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

8. Перешагивание через палку

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале. Оборудование: палка (длина около 1 метра), секундомер.

Описание теста: Спортсмен стоит в исходном положении, и держит палку внизу перед собой двумя руками хватом сверху, руки расположены ближе к концам палки. По команде стартера спортсмен поочередно перешагивает через палку сначала одной, а затем второй ногой вперед-назад. Необходимо за установленное время совершить максимально возможное количество перешагиваний через палку, не выпуская ее из рук.

Результат: количество перешагиваний за установленное время заносится в протокол.

9. Подбивание теннисного мяча ребром ракетки

Упражнение проводится на стадионе /спортивной площадке/ зале. Оборудование: теннисная ракетка, теннисный мяч.

Описание теста: Спортсмен держит ракетку как при ударе справа (forehand), подбивают мяч ребром теннисной ракетки вверх. Количество повторов - 3 раза.

Результат: подсчитывается количество подбиваний теннисного мяча. Из трёх попыток в протокол заносится лучший результат.

Организация проведения тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

- после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки.

на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

Сумма баллов для зачисления и перевода обучающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСП:

- 7 баллов по ОФП, СФП, 1 балл и более по теории на начальном этапе;
- 8 баллов по ОФП и СФП, 1 балл и более по теории на учебно-тренировочном этапе.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

- показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;
- имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;
- имеющие спортивный разряд;
- члены сборных команд Краснодарского края.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса, таблица 14.

Тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Таблица 14

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (свыше года обучения)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?

12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своем виде спорта? Назови.
№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зарождалось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена олимпийских чемпионов в твоём виде спорта.
5.	Как меняется твое питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоём понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.
2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.
3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.
4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос - 2 балла.
В случае неполного правильного ответа на вопрос - 1 балл.
5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «теннис»

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

При организации учебно-тренировочного процесса по теннису особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающегося. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий.

Физическая подготовка обучающегося включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки обучающихся взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки теннисистов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях обучающегося.

Структура учебно-тренировочного процесса 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 учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию занятия.

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

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи занимающимся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного занимающегося самостоятельности, творческого подхода к занятию.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Все занятия состоят из трех частей –подготовительно (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются 2 задачи: разогревания и подведения к решению основной задачи занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения дыхания, подвижности в суставах.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук- сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Тоже с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствования техническому действию или тактико-технических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления

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

Этап начальной подготовки 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. 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, занимающемуся необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, занимающийся 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 приступить 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. При хорошо развитой гибкости занимающемуся 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;
- сжатие 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;
- многоскоки 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, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, ~~идя~~ 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, 15 м 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, прыжком 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 – махируками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);
- 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 обучающихся этапа начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

Технико-тактическая 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 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.

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;
- полузападная, 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.

Освоить *континентальную* хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* ваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась *восточная хватка для ударов слева с отскока*. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

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. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

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.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес

тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая стойка – это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. При этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

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.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное

положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Работа ног в заключительной фазе удара.

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой – при ударах слева.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

Способы ударов.

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют *резаными*. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Изучение и закрепление техники и тактики игры (для групп начальной подготовки)

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:

- самым 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, $\frac{3}{4}$ корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

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

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 лёта.

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 - «смэш» с места с лета.

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

А) 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.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой – поочередно в разные углы.

2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой – только по диагонали.

3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар – в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

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.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса – с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные

удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности спортсменов.

Учебно-тренировочный этап.

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:

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь;
- приседания на одной ноге.

С теннисными мячами:

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко самого пола);
- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);
- 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):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх

- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

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 полуприседе, 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 учебно-тренировочных групп и отдельных спортсменов тренер определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка - педагогический 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 приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль над величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

На учебно-тренировочном этапе имеет место совершенствование этих двигательных задач.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу. Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону глубокий мяч по линии. Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников.

Розыгрыш очков при игре на площадках с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов. Для того, чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырёх, трёх, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико – тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытой игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией. Подобное упражнение можно выполнять в другую сторону, завершая его ударом слева с отскока обратной линией. Подача должна лишить инициативы соперника в розыгрыше очка, а её приём ограничивать преимущества подающего.

Совершенствование техники и тактики игры для учебно-тренировочного этапа

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 (только для учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения). 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 (так 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 учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения).

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 - «смэш».

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).

Таблица 15

№ п/п	Наименование разделов
Этап начальной подготовки до года (НП-1)	
ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Школа мяча:
1.1	Набивание теннисного мяча ладонью
1.2	Парные упражнения (броски теннисного мяча, ловля мяча)
1.3	Групповые игры с мячом («не зевай», «змейка», «вратарь» и другие)
1.4	Одиночные упражнения (броски мяча, имитация подачи с мячом)
2	Школа мяча у тренировочной стенки:
2.1	Одиночные упражнения (бросок мяча о стенку и ловля мяча)
2.2	Парные игры («отбегай» и др.)
3	Школа мяча с ракеткой:
3.1	Набивание мяча на ракетке, держа ее за шейку с отскока и вверх
3.2	Набивание мяча на ракетке, держа ее за шейку с разворотом предплечья и ракетки вверх, вниз
3.3	Набивание мяча на ракетке, держа ее за шейку с отскока и вверх хваткой слева (как при подаче)
3.4	Набивание мяча на ракетке, держа ее за ручку с отскока и вверх хваткой слева (как при подаче)
3.5	Набивание мяча на ракетке, держа ее за ручку с разворотом предплечья и ракетки вверх, вниз
3.6	Исходное положение. Правильный баланс ног. Правильная готовность ног в полуприседе, спинка прямая
3.7	В исходном положении 5 раз набивать на ракетке вверх. Один раз с отскока, повторить 5 раз – одна серия
3.8	Набивание на ракетке вверх с вращением
3.9	Набивание на ракетке с отскока с вращением
3.10	Набивание мяча на ракетке в движении: вперед, назад
3.11	Набивание мяча на ракетке, держа ее за ручку с разворотом предплечья и ракетки вверх, вниз в движении вперед, назад (10 метров)
4	Удары справа с отскока:
4.1	Плоский удар справа:
4.1.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
4.1.2	Выполнение удара в целом
4.1.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
4.1.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом

4.2	Крученный удар справа:
4.2.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
4.2.2	Выполнение удара в целом
4.2.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
4.2.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
5	Удары слева с отскока:
5.1	Плоский удар слева:
5.1.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
5.1.2	Выполнение удара в целом
5.1.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
5.1.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
5.2	Крученный удар слева:
5.2.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
5.2.2	Выполнение удара в целом
5.2.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
5.2.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
6	Удары с лета:
6.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
6.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
6.3	Выполнение удара в простых условиях
6.4	Многократные повторения удара у тренировочной стенки
6.5	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
7	Подача (плоская):
7.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
7.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
7.3	Многократные повторения удара у тренировочной стенки
7.4	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в разные зоны (в первый и второй квадраты)
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:

4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Этап начальной подготовки свыше года (НП-2)	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Удары справа с отскока:
1.1	Плоский удар справа:
1.1.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
1.1.2	Выполнение удара в целом
1.1.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
1.1.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
1.2	Крученный удар справа:
1.2.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
1.2.2	Выполнение удара в целом
1.2.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, высокой точке и с выходом к сетке
1.2.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
2	Удары слева с отскока:
2.1	Плоский удар слева:
2.1.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
2.1.2	Выполнение удара в целом
2.1.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в разных точках
2.1.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
2.2	Крученный удар слева:

2.2.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
2.2.2	Выполнение удара в целом
2.2.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, высокой точке и с выходом к сетке
2.2.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
3	Удары с лета:
3.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
3.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
3.3	Выполнение удара в простых условиях
3.4	Многократные повторения удара у тренировочной стенки
3.5	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, высокой точке
4	Подача (плоская, резаная):
4.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
4.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
4.3	Многократные повторения удара у тренировочной стенки
4.4	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в разные зоны (в первый и второй квадраты)
5	Удары над головой:
5.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
5.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
5.3	Многократные повторения удара с места с лета
5.4	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в целом во время игры со счетом
6	«Свеча»
6.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
6.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
6.3	Многократные повторения удара слева и справа
6.4	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в разные зоны во время игры со счетом
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол

3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Этап начальной подготовки свыше года (НП-3)	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Удары справа с отскока:
1.1	Плоский удар справа:
1.1.1	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
1.1.2	Хватка ракетки. Выполнение удара по фазам и в целом в высокой точке
1.1.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в высокой точке
1.1.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
1.2	Крученный удар справа:
1.2.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара в низкой точке
1.2.2	Выполнение удара в целом
1.2.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, низкой точке, высокой точке и с выходом к сетке
1.2.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
1.3	Совершенствование плоских и крученых ударов справа с отскока по мишеням
1.4	Резаный удар справа:
1.4.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
1.4.2	Выполнение удара в целом
1.4.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, низкой точке, высокой точке и с выходом к сетке

1.4.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
2	Удары слева с отскока:
2.1	Плоский удар слева:
2.1.1	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке
2.1.2	Хватка ракетки. Выполнение удара по фазам и в целом в высокой точке
2.1.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в высокой точке
2.1.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
2.2	Крученный удар слева:
2.2.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза
	окончания удара в низкой точке
2.2.2	Выполнение удара в целом
2.2.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, низкой точке, высокой точке и с выходом к сетке
2.2.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
2.3	Совершенствование плоских и крученых ударов слева с отскока по мишеням
2.4	Резаный удар слева:
2.4.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза
	окончания удара
2.4.2	Выполнение удара в целом
2.4.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, низкой точке, высокой точке и с выходом к сетке
2.4.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
3	Удары с лета:
3.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза
	окончания удара в низкой точке
3.2	Выполнение удара в целом (имитация удара)
3.3	Выполнение удара в простых условиях
3.4	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в средней точке, низкой точке и высокой точке
3.5	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
3.6	Совершенствование ударов с лета по мишеням
4	Поддача (плоская, резаная, крученая):
4.1	Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
	крученной поддачи
4.2	Многократные повторения удара у тренировочной стенки
4.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в разные зоны (в первый и второй квадраты)
4.4	Совершенствование поддачи по направлениям (в правый угол, в левый угол, в центр, по прямой)
5	Удары над головой:
5.1	Выполнение удара в целом (имитация удара)
5.2	Многократные повторения удара с места с лета
5.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в целом во время игры со счетом
5.4	Совершенствование ударов над головой по заданным направлениям
6	«Свеча»
6.1	Выполнение удара в целом (имитация удара)
6.2	Многократные повторения удара слева и справа
6.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара в разные зоны во время игры со счетом
6.4	Совершенствование выполнения «Свечи» попаданием мяча в «мертвую зону»

7	Укороченные удары с задней линии справа/слева
7.1	Хватка ракетки. Подготовительная фаза удара, фаза удара по мячу, фаза окончания удара
7.2	Выполнение удара в целом (имитация)
7.3	Уточнение двигательного навыка и выполнение удара по разным направлениям(по линии, по диагонали)
7.4	Многократные повторения удара в целом во время игры со счетом
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:

5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Учебно-тренировочный этап до трех лет (УТ-1)	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Техника ударов справа и слева с отскока
1.1	Резаный, крученный, плоский удар только слева или только справа против партнера, играющего с лета по линиям, по диагоналям. Поочередно по линиям и по диагоналям, два раза по линии. Один раз по диагонали и наоборот, в произвольном направлении
1.2	Против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении
1.3	Резаный, крученный удар по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока
1.4	«Восьмерка» (один партнер играет только по линиям, второй – только по диагоналям) по линиям, по диагоналям
1.5	«Восьмерка» по линиям по диагоналям против двоих партнеров
2	Техника ударов с лета
2.1	На площадке вдвоем (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.2	Против двоих партнеров (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.3	Против партнера, играющего с отскока (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.4	Против двоих партнеров, играющих с отскока
2.5	Против партнера или двоих партнеров, играющих «свечой»
3	Техника ударов над головой
3.1	В направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого, правого угловкорта
3.2	Против двоих партнеров, направление ударов – в углы корта
3.3	Игра с лета против партнера (двоих), применяющих наряду с ударами снизу и «свечу»
3.4	Удар с лета в чередовании с ударом над головой с отскока против одного (двоих) партнера.
4	Техника подачи
4.1	На корте при различной степени вращения мяча
4.2	С расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки
4.3	Подача утяжеленной ракеткой
5	«Свеча»
5.1	Обводящая крученная справа, слева
5.2	Обводящая резаная справа, слева
6	Выполнение ударов на силу
6.1	Обработка ударов на силу с отскока (о стену, плоские, крученные против партнера, играющего с лета, играющего с задней линии, против двоих партнеров и т.д.)
6.2	Обработка ударов на силу с лета (в высокой точке по мячу, отскочившему от стены, против партнера, двоих партнеров)
6.3	Обработка ударов над головой (по мячу, отскочившему от стены, в один из угловкорта, по короткой «свече»)
6.4	Обработка подачи (без шага вперед, используя ударную силу руки, работа над ударным движением при подаче, с вращением, крученная подача с выходом к сетке)
7	Работа над точностью ударов
8	Использование соревновательного метода в тренировке
8.1	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям)

8.2	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям) с использованием мишеней
8.3	Игра со счетом до 11 очков по всей площадке
8.4	Выполнение «треугольников» со счетом
8.5	Игра со счетом до 11 очков с частыми выходами к сетке
8.6	Другие задания по усмотрению тренера
9	Тактика
9.1	Тактика одиночной игры
9.2	Обводка соперника у сетки
9.3	Тактические действия теннисиста у задней линии
9.4	Тактика парной игры
9.4.1	Тактика партнеров при своей подаче
9.4.2	Тактика партнеров при подаче соперника
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, многоскоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:

4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Учебно-тренировочный этап до трех лет (УТ-2)	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Техника ударов справа и слева с отскока
1.1	Резаный, крученный, плоский удар только слева или только справа против партнера, играющего с лета по линиям, по диагоналям. Поочередно по линиям и по диагоналям, два раза по линии. Один раз по диагонали и наоборот, в произвольном направлении
1.2	Против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении
1.3	Резаный, крученный удар по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока
1.4	«Восьмерка» (один партнер играет только по линиям, второй – только по диагоналям) по линиям, по диагоналям
1.5	«Восьмерка» по линиям по диагоналям против двоих партнеров
2	Техника ударов с лета
2.1	На площадке вдвоем (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.2	Против двоих партнеров (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.3	Против партнера, играющего с отскока (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.4	Против двоих партнеров, играющих с отскока
2.5	Против партнера или двоих партнеров, играющих «свечой»
3	Техника ударов над головой
3.1	В направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого, правого угловкорта
3.2	Против двоих партнеров, направление ударов – в углы корта
3.3	Игра с лета против партнера (двоих), применяющих наряду с ударами снизу и «свечу»
3.4	Удар с лета в чередовании с ударом над головой с отскока против одного (двоих) партнера.
4	Техника подачи
4.1	На корте при различной степени вращения мяча
4.2	С расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки
4.3	Подача утяжеленной ракеткой
5	«Свеча»
5.1	Обводящая крученная справа, слева
5.2	Обводящая резаная справа, слева
6	Выполнение ударов на силу
6.1	Обработка ударов на силу с отскока (о стену, плоские, крученные против партнера, играющего с лета, играющего с задней линии, против двоих партнеров и т.д.)
6.2	Обработка ударов на силу с лета (в высокой точке по мячу, отскочившему от стены, против партнера, двоих партнеров)
6.3	Обработка ударов над головой (по мячу, отскочившему от стены, в один из угловкорта, по короткой «свече»)

6.4	Обработка подачи (без шага вперед, используя ударную силу руки, работа надударным движением при подаче, с вращением, крученая подача с выходом к сетке)
7	Работа над точностью ударов
8	Использование соревновательного метода в тренировке
8.1	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям)
8.2	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям) с использованием мишеней
8.3	Игра со счетом до 11 очков по всей площадке
8.4	Выполнение «треугольников» со счетом
8.5	Игра со счетом до 11 очков с частыми выходами к сетке
8.6	Другие задания по усмотрению тренера
9	Тактика
9.1	Тактика одиночной игры
9.2	Обводка соперника у сетки
9.3	Тактические действия теннисиста у задней линии
9.4	Тактика парной игры
9.4.1	Тактика партнеров при своей подаче
9.4.2	Тактика партнеров при подаче соперника
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:

2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Учебно-тренировочный этап до трех лет (УТ-3)	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Техника ударов справа и слева с отскока
1.1	Резаный, крученный, плоский удар только слева или только справа против партнера, играющего с лета по линиям, по диагоналям. Поочередно по линиям и по диагоналям, два раза по линии. Один раз по диагонали и наоборот, в произвольном направлении
1.2	Против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении
1.3	Резаный, крученный удар по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока
1.4	«Восьмерка» (один партнер играет только по линиям, второй – только по диагоналям) по линиям, по диагоналям
1.5	«Восьмерка» по линиям по диагоналям против двоих партнеров
1.6	Упражнения на совершенствование ударов (игра с отскока, вокруг света, изменение направления, игра по коридору, передай ракетку и другие)
2	Техника ударов с лета
2.1	На площадке вдвоем (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.2	Против двоих партнеров (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.3	Против партнера, играющего с отскока (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.4	Против двоих партнеров, играющих с отскока
2.5	Против партнера или двоих партнеров, играющих «свечой»
2.6	Упражнения на совершенствование ударов (подача и сопровождение мяча, не останавливайтесь, движение боком при игре с лета, высокий-низкий, быстрая игра с лета, японские упражнения на игру с лета и другие)
3	Техника ударов над головой
3.1	В направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого, правого углов корта
3.2	Против двоих партнеров, направление ударов – в углы корта
3.3	Игра с лета против партнера (двоих), применяющих наряду с ударами снизу и «свечу»
3.4	Удар с лета в чередовании с ударом над головой с отскока против одного (двоих) партнера.
4	Техника подачи
4.1	На корте при различной степени вращения мяча
4.2	С расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки

4.3	Подача утяжеленной ракеткой
4.4	Упражнения на совершенствование ударов (подача в мишень, глубина подачи, быстрый возврат подачи, подача и сопровождение мяча и другие)
5	«Свеча»
5.1	Обводящая крученная справа, слева
5.2	Обводящая резаная справа, слева
6	Выполнение ударов на силу
6.1	Обработка ударов на силу с отскока (о стену, плоские, крученные против партнера, играющего с лета, играющего с задней линии, против двоих партнеров т.д.)
6.2	Обработка ударов на силу с лета (в высокой точке по мячу, отскочившему от стены, против партнера, двоих партнеров)
6.3	Обработка ударов над головой (по мячу, отскочившему от стены, в один из углов корта, по короткой «свече»)
6.4	Обработка подачи (без шага вперед, используя ударную силу руки, работа надударным движением при подаче, с вращением, крученная подача с выходом к сетке)
7	Работа над точностью ударов
8	Использование соревновательного метода в тренировке
8.1	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям)
8.2	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям) с использованием мишеней
8.3	Игра со счетом до 11 очков по всей площадке
8.4	Выполнение «треугольников» со счетом
8.5	Игра со счетом до 11 очков с частыми выходами к сетке
8.6	Другие задания по усмотрению тренера
9	Тактика
9.1	Тактика одиночной игры
9.1.1	Обводка соперника у сетки
9.1.2	Тактические действия теннисиста у задней линии
9.1.3	Упражнения (атакуй, удар с отскока, контроль мяча на глубину, защита корта, удар по линии, разыграть и выиграть и другие)
9.2	Тактика парной игры
9.2.1	Тактика партнеров при своей подаче
9.2.2	Тактика партнеров при подаче соперника
9.2.3	Упражнения (отражение атаки, атака в парной игре, движение у сетки, возврат подачи высоким мячом, играй на угол и другие)
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)

3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (УТ-4)	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Техника ударов справа и слева с отскока
1.1	Резаный, крученный, плоский удар только слева или только справа против партнера, играющего с лета по линиям, по диагоналям. Поочередно по линиям и по диагоналям, два раза по линии. Один раз по диагонали и наоборот, в произвольном направлении
1.2	Против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении
1.3	Резаный, крученный удар по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока
1.4	«Восьмерка» (один партнер играет только по линиям, второй – только по диагоналям) по линиям, по диагоналям
1.5	«Восьмерка» по линиям по диагоналям против двоих партнеров
1.6	Упражнения на совершенствование ударов (игра с отскока, вокруг света, изменение направления, игра по коридору, передай ракетку и другие)
2	Техника ударов с лета

2.1	На площадке вдвоем (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.2	Против двоих партнеров (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.3	Против партнера, играющего с отскока (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.4	Против двоих партнеров, играющих с отскока
2.5	Против партнера или двоих партнеров, играющих «свечой»
2.6	Упражнения на совершенствование ударов (подача и сопровождение мяча, не останавливайтесь, движение боком при игре с лета, высокий-низкий, быстрая игра с лета, японские упражнения на игру с лета и другие)
3	Техника ударов над головой
3.1	В направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого, правого угловкорта
3.2	Против двоих партнеров, направление ударов – в углы корта
3.3	Игра с лета против партнера (двоих), применяющих наряду с ударами снизу и «свечу»
3.4	Удар с лета в чередовании с ударом над головой с отскока против одного (двоих)партнера.
4	Техника подачи
4.1	На корте при различной степени вращения мяча
4.2	С расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки
4.3	Подача утяжеленной ракеткой
4.4	Упражнения на совершенствование ударов (подача в мишень, глубина подачи, быстрый возврат подачи, подача и сопровождение мяча и другие)
5	«Свеча»
5.1	Обводящая крученая справа, слева
5.2	Обводящая резаная справа, слева
6	Выполнение ударов на силу
6.1	Обработка ударов на силу с отскока (о стену, плоские, крученые против партнера, играющего с лета, играющего с задней линии, против двоих партнеров т.д.)
6.2	Обработка ударов на силу с лета (в высокой точке по мячу, отскочившему от стены, против партнера, двоих партнеров)
6.3	Обработка ударов над головой (по мячу, отскочившему от стены, в один из угловкорта, по короткой «свече»)
6.4	Обработка подачи (без шага вперед, используя ударную силу руки, работа над ударным движением при подаче, с вращением, крученая подача с выходом к сетке)
7	Работа над точностью ударов
8	Использование соревновательного метода в тренировке
8.1	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям)
8.2	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям) с использованием мишеней
8.3	Игра со счетом до 11 очков по всей площадке
8.4	Выполнение «треугольников» со счетом
8.5	Игра со счетом до 11 очков с частыми выходами к сетке
8.6	Другие задания по усмотрению тренера
9	Тактика
9.1	Тактика одиночной игры
9.1.1	Обводка соперника у сетки
9.1.2	Тактические действия теннисиста у задней линии
9.1.3	Упражнения (атакуй, удар с отскока, контроль мяча на глубину, защита корта, удар по линии, разыграть и выиграть и другие)
9.2	Тактика парной игры

9.2.1	Тактика партнеров при своей подачи
9.2.2	Тактика партнеров при подаче соперника
9.2.3	Упражнения (отражение атаки, атака в парной игре, движение у сетки, возврат подачи высоким мячом, играй на угол и другие)
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту
2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (УТ-5)	

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Техника ударов справа и слева с отскока
1.1	Резаный, крученный, плоский удар только слева или только справа против партнера, играющего с лета по линиям, по диагоналям. Поочередно по линиям и по диагоналям, два раза по линии. Один раз по диагонали и наоборот, в произвольном направлении
1.2	Против двоих партнеров, играющих с лета влево или вправо, поочередно влево, вправо, в произвольном направлении
1.3	Резаный, крученный удар по линиям, по диагоналям против партнера, играющего с отскока
1.4	«Восьмерка» (один партнер играет только по линиям, второй – только по диагоналям) по линиям, по диагоналям
1.5	«Восьмерка» по линиям по диагоналям против двоих партнеров
1.6	Упражнения на совершенствование ударов (игра с отскока, вокруг света, изменение направления, игра по коридору, передай ракетку и другие)
2	Техника ударов с лета
2.1	На площадке вдвоем (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.2	Против двоих партнеров (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.3	Против партнера, играющего с отскока (по линиям, по диагоналям, произвольно)
2.4	Против двоих партнеров, играющих с отскока
2.5	Против партнера или двоих партнеров, играющих «свечой»
2.6	Упражнения на совершенствование ударов (подача и сопровождение мяча, не останавливайтесь, движение боком при игре с лета, высокий-низкий, быстрая игра с лета, японские упражнения на игру с лета и другие)
3	Техника ударов над головой
3.1	В направлении партнера по «свече», брошенной из центра, левого, правого угловкорта
3.2	Против двоих партнеров, направление ударов – в углы корта
3.3	Игра с лета против партнера (двоих), применяющих наряду с ударами снизу и «свечу»
3.4	Удар с лета в чередовании с ударом над головой с отскока против одного (двоих) партнера.
4	Техника подачи
4.1	На корте при различной степени вращения мяча
4.2	С расстояния на 2 м ближе к сетке, на 2 м дальше от сетки
4.3	Подача утяжеленной ракеткой
4.4	Упражнения на совершенствование ударов (подача в мишень, глубина подачи, быстрый возврат подачи, подача и сопровождение мяча и другие)
5	«Свеча»
5.1	Обводящая крученная справа, слева
5.2	Обводящая резаная справа, слева
6	Выполнение ударов на силу
6.1	Обработка ударов на силу с отскока (о стену, плоские, крученные против партнера, играющего с лета, играющего с задней линии, против двоих партнеров и т.д.)
6.2	Обработка ударов на силу с лета (в высокой точке по мячу, отскочившему от стены, против партнера, двоих партнеров)
6.3	Обработка ударов над головой (по мячу, отскочившему от стены, в один из угловкорта, по короткой «свече»)
6.4	Обработка подачи (без шага вперед, используя ударную силу руки, работа над ударным движением при подаче, с вращением, крученная подача с выходом к сетке)

7	Работа над точностью ударов
8	Использование соревновательного метода в тренировке
8.1	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям)
8.2	Игра со счетом до 11 очков (по линиям, диагоналям) с использованием мишеней
8.3	Игра со счетом до 11 очков по всей площадке
8.4	Выполнение «треугольников» со счетом
8.5	Игра со счетом до 11 очков с частыми выходами к сетке
8.6	Другие задания по усмотрению тренера
9	Тактика
9.1	Тактика одиночной игры
9.1.1	Обводка соперника у сетки
9.1.2	Тактические действия теннисиста у задней линии
9.1.3	Упражнения (атакуй, удар с отскока, контроль мяча на глубину, защита корта, удар по линии, разыграть и выиграть и другие)
9.2	Тактика парной игры
9.2.1	Тактика партнеров при своей подаче
9.2.2	Тактика партнеров при подаче соперника
9.2.3	Упражнения (отражение атаки, атака в парной игре, движение у сетки, возвратподачи высоким мячом, играй на угол и другие)
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Развитие быстроты:
1.1	Упражнения на развитие быстроты реакции:
1.1.1	Передвижения и смена направлений по различному сигналу
1.2	Упражнения на развитие быстроты передвижений:
1.2.1	Бег с ускорениями
1.2.2	Скоростной бег
1.2.3	Бег с крестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, змейкой
1.2.4	Частота шагов
2	Развитие силовых способностей:
2.1	Упражнения с преодолением собственного веса
2.2	Упражнения с набивными мячами
2.3	Упражнения с гантелями
2.4	Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами)
3	Развитие выносливости:
3.1	Бег равномерный и переменный
3.2	Игры (модифицированные): баскетбол, футбол
3.3	Тренировочные игры на корте со специальными заданиями
4	Развитие гибкости:
4.1	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений (махи)
4.2	Наклоны, повороты и круговые движения туловищем
4.3	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу
5	Развитие координационных способностей (ловкости)
5.1	Кувырки
5.2	Различные прыжки
5.3	«Вратарские упражнения» ловля мяча в прыжках
5.4	Различные выпрыгивания
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Упражнения на быстроту ударного движения:
1.1	Имитация удара утяжеленным предметом
1.2	Метание отягощений различного веса движением ударов
1.3	Игра с теннисным мячом движением удара слева, справа по всему корту

2	Упражнения на быстроту реакции:
2.1	Ловля или отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного)
2.2	Игры у сетки с имитацией движений и дополнительными заданиями
3	Упражнение на развитие скоростно-силовых возможностей:
3.1	Метод динамических усилий (различные прыжки, бег в гору, много скоки)
3.2	Упражнения с набивными мячами разного веса в парах
4	Упражнения на развитие скоростных способностей:
4.1	Бег на 30 метров
4.2	Прыжок вверх толчком обеими ногами
4.3	Прыжок в длину с места
4.4	Метание набивного мяча
4.5	Веер
5	Упражнения на развитие координационных способностей:
5.1	Упражнения, развивающие прыжковую ловкость (прыжки, выпады, то же с имитацией ударов без ракетки)

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований по теннису, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры (вентиляция).

Во избежание случаев травматизма запрещено использование некачественного спортивного инвентаря и оборудования.

К занятиям по теннису допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия по теннису должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции

по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

4.1. Учебно-тематический план

Таблица 16

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

	тактики вида спорта		технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

			Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин: одиночный разряд; парный разряд; смешанный парный разряд; командные соревнования.

Отличительные особенности спортивных дисциплин:

Одиночный разряд - на корте находятся 2 игрока, по разные стороны от

сетки. Различают два вида одиночного разряда - женский одиночный разряд (женщина играет против женщины) и мужской одиночный разряд (мужчина против мужчины).

Парный разряд - на корте находятся 4 игрока, по 2 с каждой стороны от сетки. Также, как и в одиночном разряде, разделяют женский парный разряд и мужской парный разряд. Ширина корта для игры парного разряда больше, чем для одиночного.

Смешанный парный разряд - на корте находятся 4 игрока, по 2 с каждой стороны от сетки. Отличие от парного разряда в том, что в одной команде должны быть женщина и мужчина. Размер корта такой же, как и в парном разряде.

Командные соревнования - количество спортсменов, игр и их вид определяется в соответствии с положением конкретных соревнований.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 (в таблицах 17, 18 - указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем);
- обеспечение спортивной экипировкой (в таблице 19 - указаны минимальные требования для обеспечения экипировкой);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 17

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 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	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
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

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для реализации Программы, должны соблюдаться требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Таблица 20

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист (специалист)	1
Тренер-преподаватель по теннису	1
Врач по спортивной медицине	1
Медицинская сестра	1

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения отрасли образования:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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 22.05.2022, регистрационный № 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, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения, не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет Учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в легкой атлетике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1. Всеволодов И.В.Теннис. Примерная учебная программа - М.: «Советский спорт, 2007. - 136 с. /И.В. Всеволодов, В.А. Голенко, В.А. Грелов, О.И. Жихарева, А.П. Скородумова.

2. Вашкиров В.Ф. Профилактика травм у занимающихся. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с: ил.

3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту980. - 127 с.

4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.

5. Вред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп- Бизнес», 2004. - 336 с. 63
6. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437с.
7. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
10. 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.
11. 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.
12. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-118 с.
13. Лоэр Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
14. Макарова ГА. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003.-480 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки занимающихся. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с. 863 с. 78
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.
18. Основы управления подготовкой юных занимающихся / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки занимающихся в олимпийском спорте. -: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
20. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
21. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха.-М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
22. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных занимающихся в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
24. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 2011. - 80 с.

25. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с: ил. 64
26. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001.— 492 с.
27. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
28. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС,1986.-158 с.
30. Щеголев В.В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
31. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>); 79
4. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en/>)
5. Олимпийский комитет России (<http://olympic.ru/>)
6. Официальный сайт Федерации тенниса России - <http://www.tennisrussia.ru>
7. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты (consultant.ru)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	12	12	12	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16			6-12				
1	Общая физическая подготовка	82-105	75-112	75-112	81-106	81-106	81-106	108-141	108-141
2	Специальная физическая подготовка	40-51	69-87	69-87	137-175	137-175	137-175	183-233	183-233
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	3-6	25-37	25-37	25-37	33-50	33-50
4	Техническая подготовка	61-80	97-119	97-119	218-281	218-281	218-281	291-374	291-374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-28	25-37	25-37	81-106	81-106	81-106	108-141	108-141
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	3-6	6-19	6-19	6-19	17-33	17-33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-6	3-6	12-25	12-25	12-25	17-33	17-33
Общее количество часов в год		234	312	312	624	624	624	832	832