

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
Протокол № 2  
от « 17 » 05 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
от « 17 » 05 2023 года № 42  
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»  
Т.Д. Басиев



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ТЕННИС»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 980)*

Разработчики:

Банникова Александра Владимировна,  
администратор тренировочного процесса  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Баранов Артем Евгеньевич, инструктор-методист ФСО  
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:

Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ  
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» .....	5
1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис» .....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	13
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	23
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	26
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	29
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	32
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	37
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	37
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	41
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС».....	46

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	47
4.2 Учебно-тематический план.....	65
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТЕННИС» .....	75
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	78
6.1. Требование к материально-технической базе .....	78
6.2. Требование к кадровому составу .....	83
6.3. Информационно-методическое обеспечение.....	83

## Используемые в программе сокращения

- ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки  
ОФП – общая физическая подготовка  
СФП – специальная физическая подготовка  
И.П. – исходное положение  
УТЭ – учебно-тренировочный этап  
ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства  
ВСМ – этап высшего спортивного мастерства  
УМО – углубленный медицинский осмотр  
ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утверждённого приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 980 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71691 от 20 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- нормативные правовые акты Министерства спорта Российской Федерации;
- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н.

### 1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды Кемеровской области-Кузбасса и спортивной сборной команды РФ.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и

врачебного контроля, основной материал по ОФП и СФП, теоретической, технической и тактической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «теннис».

## 1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Теннис как вид спорта относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В теннисе выделяют следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд, командные соревнования.

В теннис по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной 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. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон – боковые линии. За границами разметки – дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведенных только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведенной посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи.

Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов.

Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Организация многолетнего целенаправленного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис» определяется системой проведения соревнований и регламентом их организации. Целью участия в соревнованиях является победа в личном или парном противостоянии, завоевание определенного места в турнире и набор рейтинговых очков.

Рейтинг теннисиста – суммарное количество очков, набранных за последние 52 недели выступления в соревнованиях.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный и спортивного совершенствования, а также высшего спортивного мастерства.

Для планомерной подготовки спортсменов к достижению высоких результатов необходимо в первую очередь знать особенности своего вида спорта.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по теннису представлен в таблице № 1

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – теннис  
(номер-код – 013 000 2611 Я)

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	013 001 2611 Я
парный разряд	013 002 2611 Я
смешанный парный разряд	013 003 2611 Я
командные соревнования	013 004 2811 Я

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки:

- теннисный матч разыгрывается из трех или из пяти партий. Количество сыгранных сетов не дает полного представления об общем объеме работы, выполняемой игроком. Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча;

2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций:

-заранее не возможно точно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых игроком в течение матча. Это зависит от технической подготовки игрока, уровень его мастерства, а также от тактического плана, которого будут придерживаться соперники во время матча. На кортах с медленным покрытием наибольший объем двигательных действий. Все передвижения игрока по площадке зависят от того, куда послан мяч соперником, где в это время находится сам игрок, а также от принятого им решения: куда, с какой скоростью, с вращением или без него послать мяч, а затем – оставаться на задней линии или выходить вперед к сетке.

3. Варьирование степени усилий:

- обучающийся выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения. Для их выполнения требуются различные усилия, вплоть до максимальных. Если мяч направлен недалеко от игрока, стоящего на задней линии, и обучающийся заранее видит направление его полета, то ему не составит большого труда подойти к мячу и отбить его в нужном направлении. Но бывают ситуации, при которых обучающемуся необходимо преодолеть расстояние в 10-12 м с максимальной для него скоростью. В реальной игре происходит постоянная смена ситуаций с разной интенсивностью передвижений.

4. Чередование длительности усилий и отдыха:

- во время игры происходит чередование фаз усилий и отдыха. И те, и другие нестандартны по продолжительности. Они во многом определяются уровнем мастерства обучающегося, стилем игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.п. Среди факторов, оказывающих влияние на длительность усилия и длительность отдыха. Можно выделить также вид покрытия и тип отдыха.

5. Опосредованное выполнение ударного действия:

- важной особенностью является то, что игрок совершает ударные действия не посредственно рукой или ногой, как в волейболе или футболе, а с помощью ракетки. От ракетки – ее веса, баланса, размера головки, натяжения струн, материалов, из которых изготовлены сама ракетка и струны, - зависит очень многое. Ракетка должна помочь игроку усилить его сильные стороны и скрыть слабые.

6. Особенности связанные с условиями проведения турниров:

- теннисные турниры в круглогодичном календаре строго ранжированы по категориям. Чем выше категория турнира, тем больше рейтинговых очков получает теннисист в зависимости от показанного результата. Но для участия в турнирах высокой категории теннисисту необходим определенный рейтинг.



## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*На этап начальной подготовки* зачисляются обучающиеся не моложе 7 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Эти обучающиеся должны иметь:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (второй год обучения) - третий юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (третий год обучения) - второй юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (четвертый год обучения) - первый юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (пятый год обучения) – третий спортивный разряд.

Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Эти обучающиеся должны иметь:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) - второй спортивный разряд;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения) - первый спортивный разряд;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет)
- спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы (год) спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис» приведены в таблице № 3.

Таблица № 3

## Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе	
		в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП
НП	1 год	8	8 и более
	2 год	8	8 и более
	3 год	8	8 и более
УТ (СС)	1 год	6	6 и более
	2 год	6	6 и более
	3 год	6	6 и более
	4 год	6	6 и более
	5 год	6	6 и более
ССМ	весь период	2	2 и более
ВСМ	весь период	1	1 и более

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «теннис».

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис» приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	Продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	—
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	—
		3-й год		—
УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до трех лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки	Третий юношеский спортивный разряд
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Второй юношеский спортивный разряд
		4-й год		Первый юношеский разряд
		5-й год		3 спортивный разряд
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	2 спортивный разряд
		2-й год		1 спортивный разряд

		3-й год		Кандидат в мастера спорта
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения не соответствуют требованиям, установленными программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Работа с обучающимися организуется в течение календарного года.

Начало учебно-тренировочного года -1 сентября, окончание -31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по теннису ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки по виду спорта «теннис» от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

На занятиях очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 5 предоставлены нормативы объема тренировочной нагрузки по виду спорта «теннис» на разных этапах спортивной подготовки.

## Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта теннис составляется с учетом установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### Учебно-тренировочные занятия

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса по виду спорта «теннис» лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она



предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности обучающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

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

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

Спортивная тренировка определяется не сколько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними.

Выделяют соотношения между ними:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно - подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся.

Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма обучающегося, во время работы.

В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов обучающегося.

В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма обучающегося и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

1. В подготовительной части проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата обучающегося, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило,

подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени учебно-тренировочного занятия.

2. В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

3. В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм обучающегося в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Все имеющиеся специфические средства обучающихся подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения – включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков – подача, уходы с задней линии, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета.

Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

- Комбинации – совокупность действий, которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие – занимающийся знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации – совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Занимающемуся заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

- Тренировочные игры со счетом.

С первого дня занятий по виду спорта «теннис», тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно частью времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. На это есть свои причины.

Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая – во взаимосвязи навыков и умений.

Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста занимающегося и ряда других причин.

Учебно-тренировочное занятие начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов

### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы (мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 6).

Таблица № 6

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18	21

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Соревновательная деятельность

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность 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 обучающимся 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.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта теннис представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТЕННИС"

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет			
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8	
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6	
Основные	-	-	1	-	-	1	2	4	

Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16	24
Парные матчи	-	-	-	-	4	6	8	12

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис» представлены в таблице № 8

Таблица 8

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной					подготовки	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	43	34		17	17	15	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	22		26	25	19	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	5	6	10	12

	(%)							
4.	Техническая подготовка (%)	26	31		35	35	35	29
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8		13	13	15	17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3		2	2	4	8

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 9



Таблица №9

Годовой учебно- тренировочный план  
по виду спорта «теннис» из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
		1.	Общая физическая подготовка	134	142	124	159
2.	Специальная физическая подготовка	63	92	189	234	197	275
3.	Участие в спортивных соревнования	—	4	36	56	104	149
4.	Техническая подготовка	81	129	254	327	364	362
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	33	95	122	156	212
6.	Инструкторская, судейская практика	—	4	15	19	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	15	19	42	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
7.	Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 10.

Таблица №10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	В течение года

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Врачебный контроль	- организация и учет прохождения медицинского осмотра. - учет спортивного травматизма с анализом причин и травм	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы		
5.1.	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (законными представителями), с обучающимися		В течении года

	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных жизненных ситуациях	В течении года
	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	В течении года
	Размещение информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	В течении года

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Обучающиеся дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для обучающихся;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

В таблице № 11 указан план антидопинговых мероприятий.

## План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	1 раз в год	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Тренер-преподаватель и обучающиеся
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
5	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
6	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1 -2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику
7	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговую профилактику

## 2.7. Планы инструкторской и судейской работы

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила тенниса, правила поведения на корте и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в проведении соревнований в качестве судьи.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе.

Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру учебно-тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру-преподавателю готовить обучающихся к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения.

Со временем тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим обучающимся в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту обучающиеся в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер-преподаватель вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже.

Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении и технических приемов как у себя, так и других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри организации, осуществляющей спортивную подготовку, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;



- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебные и тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- санитарно-эпидемиологический контроль перед спортивными мероприятиями в соответствии с регламентом проведения;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от

тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления обучающихся, но и во время их проведения или же перед началом соревнований;

2. применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия *основного* уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающегося в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

*Оперативное* восстановление функционального состояния обучающихся следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

*Текущее* восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния занимающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Тренировочные средства восстановления* являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся; особенностей спортивной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

*Гигиенические средства восстановления* включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

*Медико-биологические средства восстановления* включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке занимающихся восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный тренерский контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение

(биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

*1) На этапе начальной подготовки:*

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- овладение основами техники и тактики по виду спорта "теннис";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки.

*2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта "теннис" и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "теннис";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля и саморегуляции;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";
- знание и соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья,
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта "теннис";
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

- демонстрацию высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрацию результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- достижение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*4) На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.



### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 12-16.

Таблица 12

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТЕННИС"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13

2.4.	Челночный бег с высокого старта 4 x 8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Таблица 13

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ТЕННИС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд - "третий юношеский спортивный разряд" и выше
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд - "второй юношеский спортивный разряд" и выше
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд - "первый юношеский спортивный разряд" и выше
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд - "третий спортивный разряд"

Таблица 14

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТЕННИС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,2	13,2

2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	Спортивный разряд - "второй спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	Спортивный разряд - "первый спортивный разряд"		
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд - "кандидат в мастера спорта"		

Таблица 15

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТЕННИС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19

2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Таблица 16

### Программа оценки технической подготовленности

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общая
I. Удары с отскока 1. Плоские удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта							
2. Крученые удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
3. Резаные удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева							
5. «Свеча»: - обводящая крученая справа/слева;							

- обводящая резаная справа/слева							
II. Удары с лета: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар							
III. Удары над головой: - с места с лета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперед с колена							
IV. Подача 1. В I квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резана							
2. Во II квадрат в разные зоны: - плоская; -крученная; - резаная.							

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «теннис» 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.

#### 4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

##### 4.1.1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе начальной подготовки

Физическая культура и спорт: отличия и сходство. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий. Физические качества и физическая подготовка: значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм обучающегося. Профилактика травматизма в теннисе: техника безопасности на учебно-тренировочном занятии. Личная гигиена. Режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль: основные понятия и значение. Техника и тактика игры на счет (первичные навыки). Правила игры в теннис: счет в гейме; счет в сете; счет в матче.

*Изучение и закрепление техники тенниса 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 на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

##### *Удары справа и слева по отскочившему мячу*

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

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева

(мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим обучающимся от себя вперед;

- в сторону;

- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

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

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

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

- в ответ на удар партнера.

#### *Подача*

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

а) специальные подготовительные упражнения:

- метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания;

- в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий;

- на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

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

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

г) прием подачи.

#### *Удары с лета*

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

а) специальные подготовительные упражнения: упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота»

- обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»); ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча,



брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

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

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

*Удар над годовой - «смеиш» 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 теннисистов*

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.

4.1.2. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

Физические качества и физическая подготовка: развитие физических качеств теннисиста, виды упражнений (направленность, использование инвентаря, задачи). Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь

при травмах. Режим обучающегося во время участия в соревнованиях. Основы спортивного питания: правильное питание, полезные и вредные для обучающегося продукты. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE). Основы спортивной подготовки: понятие циклов учебно-тренировочного процесса. Врачебный контроль и самоконтроль: восстановление после болезни, травмы. Техника и тактика игры на счет (ведения матча). Психологическая подготовка к соревнованиям: простейшие приемы. Строение и функции организма: основные двигательные функции и их применение в теннисе. Требования ЕВСК, для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: наименование спортивных разрядов и их статус. Анализ соревнований. Правила игры в теннис и регламент соревнований: корт (размеры); постоянные принадлежности корта; правильные удары (все случаи); подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

#### 4.1.3. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

Техника безопасности при игре на кортах с различными покрытиями. Здоровый образ жизни и двигательная активность и свежий воздух. Основы спортивного питания: специализированное питание, энергетическая сбалансированность. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Строение и функции организма: подростковая физиология и проблемы роста. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: система спортивной подготовки. Антидопинговые правила: понятие допинга.

#### 4.1.4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч. теннисных пушек). История, состояние и

развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России. Антидопинговые правила.

*Совершенствование техники тенниса и тактики игры для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства*

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 групп УТЭ до трех лет).

б) 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.);

в) 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 противник.

#### *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.

б) 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);

в) 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 - «смей».*

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 перемещении 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 перемещении от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх – назад.

«Свеча»:

а) удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках:

- по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии;

- по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера;

- с лета в ответ на обычный низкий удар партнера;

- с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

*Укороченные удары*

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

*Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций*

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития тонкости 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.

### **Физическая подготовка.**

Физическую подготовку принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Общая физическая подготовка включает комплекс универсальных упражнений, подходящих для многих видов спорта и направленных на развитие необходимых качеств любого обучающегося.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие более узких специальных навыков, необходимых непосредственно обучающемуся определенного вида спорта. Применительно к виду спорта «теннис», такое деление весьма условно, поскольку теннисист должен обладать множеством качеств и навыков, которые следует развивать. Развивать эти качества и навыки следует при помощи программ физической подготовки с учетом теннисной специфики, т.е. максимально приближая способы выполнения упражнений к техническим, тактическим и психологическим особенностям игры в теннис.

*Скоростные способности (быстрота)* - умение не только быстро перемещаться, но и выполнять с высокой скоростью определенные действия.

*Быстрота реакции.* При воспитании быстроты реакции на движущийся объект целесообразно, во-первых, увеличивать скорость полёта мяча, во-

вторых, повышать внезапность его появления, в-третьих, сокращать путь полёта. Однако следует сказать, что при использовании этих методических рекомендаций можно применять всевозможные упражнения не обязательно с теннисным мячом. Это может быть и шайба, и футбольный и баскетбольный, и иные мячи, например, мяч меньшего размера, чем теннисный. Для воспитания реакции на движущийся объект в учебно-тренировочный процесс следует включать такие спортивные игры, как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, ручной мяч, а также всевозможные подвижные игры.

*Быстрота движений.* Для воспитания быстроты движений следует подбирать такие упражнения, которые близки к специфическим действиям теннисистов и хорошо освоены игроком, чтобы волевые усилия спортсмена были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Кроме того, упражнения должны подбираться с таким расчётом, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях.

*Силовые способности* – помогают справляться с нагрузками и поддерживают развитие других качеств. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе. Это значит, что прежде чем приступить к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки - укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота.

Особое внимание у детей, начавших заниматься теннисом, следует обратить на мышцы брюшного пресса. Эти мышцы участвуют в выполнении всех ударов и передвижении, совершаемых теннисистами. Упражнения для туловища более динамичны и эффективны для тренировки мышц брюшного пресса. Это могут быть упражнения с гантелями, метания камней, набивных мячей весом до 1 кг, подъёмы, махи, качи и т.д.

На начальном этапе подготовки для воспитания силы следует подбирать упражнения, сопровождающиеся минимальным напряжением, исключая натуживание, – к ним можно отнести кувырки, перевороты, стойки, подтягивания, отжимания, лазанье по канату, перетягивание каната, различные прыжки и игры, как подвижные, так и спортивные, но по упрощённым правилам.

С возрастом требования к проявлению силы повышаются. Однако, воспитание силы должно продолжаться в основном с помощью упражнений скоростно-силового характера, имеющих общее воздействие на организм. Это в основном всевозможные прыжковые упражнения, разнообразные упражнения с набивными мячами, маховые упражнения, некоторые из них целесообразно выполнять с небольшими отягощениями.

В занятиях теннисистов 14–15 лет уже можно использовать значительные силовые напряжения, начинать направленную силовую

тренировку. Однако вес отягощения и количество повторов должны быть ограничены. Поэтому наряду с применением направленных силовых упражнений в занятиях широко должны быть представлены упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и спины

Кроме того, после упражнений с отягощениями следует выполнять висы. Целесообразно вместо приседаний, выпрыгивании с отягощениями применять сходные по режиму работы упражнения для ног, но в исходном положении сидя или лёжа на спине на специальных тренажёрах. Важно помнить, что упражнения, укрепляющие мышцы поясничной области, должны выполняться перед упражнениями с отягощением.

*Скоростно-силовые возможности.* Для теннисистов решающее значение имеет не абсолютная и даже не относительная сила, а скоростно-силовая подготовленность, благодаря которой возможно быстрое выполнение движений, связанных с проявлением силы. Для этого подходят упражнения с небольшим отягощением (до 20% от максимального), которые выполняют в максимальном темпе или с предельной скоростью. Могут применяться такие упражнения, как прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах и на каждой поочередно, прыжки через скамейку, через барьеры, прыжки в стороны, в присядку, "кенгуру", "звезда", многоскоки с ноги на ногу и на каждой в отдельности, бег в гору, бег с небольшим отягощением.

*Выносливость* - способность выдерживать необходимый уровень нагрузок в течение длительного времени. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной

местности и по специально подготовленной трассе с преодоление препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные игры; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты: суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин. Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.



*Гибкость* - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость теннисиста проявляется при выполнении основных технических приёмов, особенно таких, как подача, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее. Теннисист, обладающий большей подвижностью в суставах, имеет большие шансы отбить мяч, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономичнее могут выполняться движения. Основными средствами воспитания гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. И те, и другие подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные.

К общеподготовительным упражнениям относят всевозможные наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т.п., выполняемые без отягощений и с отягощениями. Отягощения используют для увеличения амплитуды.

Специально-подготовительные упражнения подбирают с учётом специфики выполнения основных ударов. В этих упражнениях также можно использовать дополнительные отягощения или помощь партнёра. Обычное выполнение основных ударов играет лишь вспомогательную роль в воспитании гибкости.

Упражнения по воспитанию гибкости следует применять ежедневно. Включать их можно во все части тренировочного урока. В подготовительной части они являются одним из обязательных компонентов разминки и имеют поддерживающий характер. В основной части урока они могут использоваться после упражнений, направленных на решение основной задачи (например, воспитания силы и т.п.). Если задача воспитания гибкости выносится в качестве основной, то решать её целесообразно во второй части урока на фоне небольшого утомлен.

#### Техническая подготовка

"Техника игры"- это 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;

- 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.

### ХВАТКИ РАКЕТКИ

"Хватки ракетки"- способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Наиболее распространенными для теннисистов, играющих одной рукой, являются четыре основные хватки ракетки:

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

Наличие четырех 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. При игре на кортах с низким отскоком мяча целесообразно применять при выполнении нападающих ударов справа с отскока континентальную хватку, при ударах средней точке удобна для выполнения таких же ударов будет полу-западная хватка, а при ударах в высокой точке ее разновидность -западная.

Каждая хватка имеет не только определенные преимущества, но и недостатки. К преимуществам континентальной хватки можно отнести комфортное состояние теннисиста при игре на кортах с низким отскоком мяча. Она же целесообразна в быстром обмене ударами при игре с лета, когда нет возможности менять хватку ракетки.

### ЗАМАХ

"Замах" Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей. Наиболее распространенными из них являются:

- 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.

### ПОЗИЦИЯ НА КОРТЕ И ПОДХОД К МЯЧУ

Теннисист прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. При этом обучающийся должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сетку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

- мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта более чем на 10 см;
- мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя также сбрасывать со счетов тот факт, что после выполнения ударов кроссом из угла своей половины корта, легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника.

Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно. В противном случае теряется инициатива в розыгрыше очка, так как соперник на короткий мяч может ответить коротким кроссом, а это значит появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительное расстояние на задней линии корта.

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определяется местом на площадке, с которого в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону.

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 полностью выполнить замах.

Удары по мячу производятся в:

- открытой стойке;
- закрытой стойке;
- полуоткрытой (или полужакрытой) стойке.

Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определенных игровых ситуациях, поэтому использоваться они должны строго по назначению.

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.

### ВЫНОС РАКЕТКИ НА МЯЧ

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).

Волнообразный характер передачи энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможен 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.

### МОМЕНТ УДАРА

Момент встречи ракетки с мячом - квинтэссенция всего технического действия, от которого зависит его эффективность: точность и скорость полета мяча.

Место встречи ракетки с мячом во многом определяется скоростью мяча, направленного соперником, высотой его отскока от поверхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста.

Но вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом.

### 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.

### УДАРЫ БЕЗ ВРАЩЕНИЯ И С ВРАЩЕНИЕМ

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются плоскими. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника.

Однако следует иметь в виду, что плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются 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 называются резаными.

## ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

## ТЕХНИКА УДАРОВ

Виды ударов:

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения: имитации ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева.

– Удары с лёта, справа и слева: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения: имитации ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота». Выполнение ударов после различных видов движения к мячу и в различных положениях.

– Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения: быстрое передвижение боком, спиной вперёд, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с имитацией удара над головой; свечки и полусвечки.

– Укороченные удары и удары с полулёта.

– Крученые и резанные удары.

Подводящие упражнения: выполнение ударов в различных точках.

### ТРЕНИРОВКА У СТЕНКИ

У стенки можно совершенствовать технику всех ударов и успешно тренировать их точность. При совершенствовании техники ударов в тренировке у стенки удары теннисиста не зависят от ответных ударов партнёра, и теннисист может сосредоточить своё внимание на отдельных деталях. Игру можно вести в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке, так как промежуток времени между ударами у стенки значительно меньше, чем на площадке. Это содействует развитию быстроты реакции и передвижения по площадке, развитию ловкости. В игре у стенки, многократно повторяя удары, можно выработать правильный рисунок движения руки с ракеткой, научиться следить за правильным движением ног, совершенствовать ритм движений.

### ТЕХНИКА ПОДАЧИ

- Начальное изучение подачи: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки. Подводящие упражнения – выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки вверх за голову с одновременным подбросом мяча левой

### Тактическая подготовка

Основанием тактического плана является максимальный учет всех особенностей и возможностей соперника, основываясь на сравнении техники игры, волевых качеств и физической подготовки. Необходимо учитывать также такие внешние условия, как покрытие корта и тому подобное.

Очень важным является правильное использование всех вышеперечисленных факторов во время игры. Если обучающийся делает это умело, то это и показывает его тактическое мастерство.

В процессе игры на ранних стадиях развития теннисиста, он чаще всего ведет своеобразную разведку намерений соперника и его общего состояния, и в связи с этим исправляет собственный предварительный план.

Первым тактическим шагом является определить подачу или сторону корта. Обычно это происходит согласно жребию. Уже во время разминки можно постараться определить основные сильные и слабые стороны соперника, нюансы его передвижения и ударов. В процессе поединка теннисист должен анализировать темп игры своего соперника, то есть, например, медленно или быстро он возвращает мяч, а также стараться навязать другому игроку свою скорость игры, которая неудобна ему.

Игроку также следует принять решение про использования укороченного мяча, в зависимости от качеств скорости соперника. Также, это касается подготовки для выхода к сетке и так далее. В тот момент, когда игра в большой теннис сравнивается с шахматами, то часто подразумевают именно тактически правильный вдумчивый подход, а также способность, а анализу и выстраиванию необходимых шагов для победы.

Воля к победе и внимание, а также напористость и терпеливость, смелость и решительность теннисист обязан проявлять в зависимости от обстановки, которую он же должен сам готовить на корте – уход в защиту или выход в атаку.

#### Теоретическая подготовка

Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера-преподавателя, обучающегося, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления обучающимся теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки — одна из главных особенностей вида спорта.

Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера-преподавателя (обучающиеся одной и той же учебно-тренировочной группы нередко тренируются на отдельных площадках, участвуют в соревнованиях на различных спортивных базах, что лишает тренера-преподавателя возможности присутствовать на играх всех своих подопечных). Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки,

которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер-преподаватель.

Для повышения теоретических знаний организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, киноколясок, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на них самих обучающихся.

Самостоятельная теоретическая подготовка многогранна. Она включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов тренировки и ведение записей в дневнике, разработку и анализ тактических планов матчей, результатов тренировки и выступлений в соревнованиях в зависимости от использования различных тренировочных средств, методических приемов, варьирования нагрузок; изучение игры других теннисистов, кинофотоматериалов, демонстрирующих действия сильнейших советских и зарубежных теннисистов.

Практические тренировочные занятия должны быть тесно связаны с тематикой теоретического курса. Так, в период совершенствования техники целесообразно знакомить обучающихся с техникой ведущих советских и зарубежных теннисистов, организуя просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, лекции к беседам, посвященные анализу лучших образцов техники.

В процессе теоретической подготовки теннисисты должны изучить: историю отечественного и зарубежного тенниса; состояние и перспективы дальнейшего развития тенниса в нашей стране; технику, тактику и стратегию; основы тренировки теннисиста; принципы индивидуального планирования тренировки, учета и анализа ее результатов; вопросы гигиены, закаливания, режима и питания обучающегося, врачебного контроля, самоконтроля, спортивного травматизма; приемы оказания первой помощи; итоги годового цикла тренировки, задачи совершенствования игры и системы тренировки.

Теоретическая подготовка должна помогать теннисисту неуклонно повышать свое спортивное мастерство, осмыслить поставленные перед ним цели и задачи, а также конкретные средства и методы их достижения.

Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить обучающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.



## 4.2. Учебно-тематический план.

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	при занятиях физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

				Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

				спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо- тренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт

				соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.



	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			<p>психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТЕННИС»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "теннис" основаны на особенностях вида спорта "теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 и высшего 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".

Общие требования техники безопасности.

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х обучающихся.

Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель.

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключая попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним. Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках обучающихся, что может привести к различным травмам.

Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью обучающегося. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера-преподавателя. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.

Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на учебно-тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, зависают в воздухе и естественно попадают в легкие обучающихся. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата обучающихся.

подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности обучающегося. Такие как уровень технической и физической,

морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм обучающимися при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям обучающихся теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы обучающихся, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата обучающегося являются локтевой, коленный, голеностопный суставы. А также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм обучающихся является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц обучающихся, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм обучающихся является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо: качественно проводить разминку;

- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенность;

- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Требования к материально-технической базе

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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 17-18)
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19);
- 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											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количество	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	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	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

## 6.2. Требование к кадровому составу

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.2. 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).

## 6.3. Информационно-методическое обеспечение

1. Иванова Г.П. Воспитание чемпиона. – 2010. – СПб.: НГУФКСиЗ им. П.Ф.Лезгафта - 161с.;
2. Годик М.А, Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – 2010. – М. – Советский спорт, 336 с.;
3. Климович Л., Левашов О. Грации на корте– 2010. – М.:МАКС пресс, 175с.
4. Климович Л., Левашов О. Амазонки на корте – 2011. –М.: Вебов и Книгин, 218с.;
5. Светайло А.А. Теория и методика избранного вила спорта. Биомеханика большого тенниса. Учебное пособие – 2021.– М.:– Лань, 140с.;

6. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.

7. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки. (Обучение теннису в начальной школе)// Спорт в школе. – М., 2012.- №3.- С.9-10.

Перечень интернет-ресурсов:

8. Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.minsport.gov.ru>.

9. Министерство просвещения Российской Федерации:  
<https://www.edu.gov.ru>

10. Федерация тенниса России - [www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru).

11. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

12. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>

13. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>

14. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>