Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
Тренерско-педагогического совета
МБУ ДО СШ «Врангель» НГО
От «09» января 2025г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
_____
«09» января 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЕННИСУ»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ТЕННИС», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 980;

Срок реализации:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

г. Находка
2025

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Теннис" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "теннис", утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 980 (далее - ФССП). Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебнотренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных 4 занятиях, находить адекватные способы 3 поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренерапреподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «теннис» – это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. Спортивные дисциплины вида спорта «теннис» определяются СШ, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис»

Таблица №1

Спортивные дисцмплины вида спорта «Теннис»	Номер-код спортивной дисциплины						
Одиночный разряд	013	001	2	6	1	12	Я
Парный разряд	013	002	2	6	1	1	Я
Смешанный парный разряд	013	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	013	004	2	8	1	1	Я
Пляжный теннис- парный разряд	013	005	2	8	1	1	Я
Пляжный теннис-смешанный парный разряд	013	006	2	8	1	1	Я
Пляжный теннис-командные соревнования	013	007	2	8	1	1	Л

2.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «теннис»

В теннис по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой – 4 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. 3 Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м х 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

К особенностям спортивных дисциплин «пляжный теннис - парный разряд», «пляжный теннис – смешанный парный разряд», «пляжный теннис – командные соревнования» (далее – «пляжный теннис») можно отнести:
корт – аналогичный волейбольной площадке, размером – 16х8 м, с покрытием – песок, с сеткой - 170 см; счет – тот же, что и в теннисе за одним исключением: нет правила обязательного преимущества в два очка при счете «ровно», т. е. игрок, выигравший следующее очко после счета «ровно», считается победившим в гейме (так называемое правило «внезапной смерти»);
игрокам дается лишь одна подача;
при касании мяча сетки при подаче – очко не переигрывается;
игра ведется только с лета. Очко считается выигранным, если мяч касается поверхности корта на половине соперников, или когда соперник посылает мяч в аут или в сетку.

В пляжный теннис в основном играют парами, хотя возможна и игра в одиночном разряде, но на площадке меньшего размера. Правилами разрешены как обычная подача с ударом над головой, так и подача снизу. Любой игрок, принимающий стороны может выполнить прием подачи.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебнотренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных 4 занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренерапреподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого 6 возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебнотренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготвки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной тренировки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	5	9	6

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебнотренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	312	312-416	624-728	832-936

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШ для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица №4

№	Виды учебно-тренировочных занятий	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 подготовки)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-

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

Минимальный объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся). В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки СШОР указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной 7 классификации.

Таблица №5

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки

соревнований, матчей	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше трех лет
Контрольные	-	-	1	5	5	5
Отборочные	-	-	1	-	-	1
Одиночные матчи	-	-	1	-	-	1
Парные матчи	-	-	-	-	4	6

6. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебнотренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебнотренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебнотренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка			
		6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжтельность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		Заполняется Оорганизацией самостоятельно с учетом суммарного колличества			
1.	Физическая подготовка:	169-204	213-253	285-319	288-333
	Общая физическая подготовка	100-116	118-134	131-147	125-140
	Специальная физическая подготовка	69-88	95-123	154-172	163-203
2.	Техническая подготовка	52-84	75-102	154-172	163-203
3.	Тактическая подготовка	2-6	6-17	50-76	145-154
4.	Психологическая подготвка	0	3-7	14-15	16-17

5.	Теоритическая подготовка	2-6	3-11	15-25	21-26
6.	Аттестация	4-6	6-8	8-10	14-10
7.	Соревновательная деятельность	0	0-4	60-64	84-90
8.	Инструкторская практика	1-2	2-4	5-7	4-9
9.	Судейская практика	0	0-2	7-7	12-12
10	Восстанвительные мероприятия	0	0	22-27	49-50
11	Медицинское обследование	4	4	4-6	7-8
Вариативная часть, формируемая Организацией					
12	Самодготовка	0	0	0	0
13	Интегральная подготовка	-	-	-	-
Общее количество часов в год		312	312-416	624-728	832-936

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки первого года обучения (максимально допустимое)

Таблица № 8

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	9	10	9	10	9	10	10	10	9	10	10	116
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	8	88
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Тактическая подготовка		1		1		1		1		1		1	6
Психологическая подготовка													0
Теоритическая подготовка	2			2							2		6
Аттестация		2			2							2	6
Соревновательная деятельность													0
Инструкторская практика					1							1	2
Судейская практика													0
Восстановительные мероприятия													0
Медицинское обследование											4		4
Итого	27	26	24	26	27	25	24	25	25	24	30	29	312

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки свыше года (минимально допустимое)

Таблица № 9

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	9	10	9	10	9	10	10	10	9	10	10	116
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	8	88
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Тактическая подготовка		1		1		1		1		1		1	6
Психологическая подготовка													0
Теоритическая подготовка	2			2							2		6
Аттестация		2			2							2	6
Соревновательная деятельность													0
Инструкторская					1							1	2

практика													
Судейская практика													0
Восстановительные мероприятия													0
Медицинское обследование											4		4
Итого	27	26	24	26	27	25	24	25	25	24	30	29	312

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки свыше года (максимально допустимое)

Таблица № 10

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	134
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	10	10	10	10	11	10	10	10	123
Техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	102
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	17
Психологическая подготовка	2			2					2			1	7
Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	11
Аттестация									4			4	8
Соревновательная деятельность			2								2		4
Инструкторская практика	2						2						4
Судейская практика			1							1			2
Восстановительные мероприятия													0
Медицинское обследование											4		4
итого	36	33	35	35	32	33	34	31	38	33	38	38	416

Годовой учебно-тренировочный план для учебно- тренировочного этапа до трех лет (минимально допустимое)

Таблица № 11

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	12	154
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	12	154
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	50
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15
Аттестация							4		4			4	8
Соревновательная деятельность	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Инструкторская практика			2					2				1	5
Судейская практика		2				2				2		1	7
Восстановительные мероприятия	2		5		5					5		5	22
Медицинское обследование	2										3		4
итого	52	51	55	48	48	54	52	50	48	55	52	59	624

Годовой учебно-тренировочный план для учебно- тренировочного этапа до трех лет (максимально допустимое)

Таблица № 12

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	12	12	12	12	13	12	12	147
Специальная физическая подготовка	14	16	14	14	14	14	14	14	16	14	14	14	172
Техническая подготовка	14	16	14	14	14	14	14	14	16	14	14	14	172
Тактическая подготовка	6	6	8	6	6	6	6	6	6	8	6	6	76
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15
Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Аттестация									3			7	10
Соревновательная деятельность	10		10		10				10	10	10	4	64
Инструкторская практика			2					2				1	5

Судейская практика		3							4				7
Восстановительные мероприятия	2		5		5					5		5	22
Медицинское обследование	2										4		6
итого	62	57	61	58	59	50	49	49	80	62	78	63	728

Годовой учебно-тренировочный план для учебно- тренировочного этапа свыше трех лет (минимально допустимое)

Таблица № 13

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	10	12	10	10	10	13	10	10	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	14	14	163
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	145
Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	16
Теоритическая подготовка	5			5			5			5		1	21
Аттестация									7			7	14
Соревновательная деятельность	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Инструкторская практика			2								2		4
Судейская практика		3			3			3				3	12
Восстановительные мероприятия	10				10	9			10			10	49
Медицинское обследование					3						4		7
итого	74	63	63	66	75	69	67	64	76	66	67	82	832

Годовой учебно-тренировочный план для учебно- тренировочного этапа свыше трех лет (максимально допустимое)

Таблица № 14

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	12	10	12	12	10	12	12	12	12	12	12	140

Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	203
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	217
Тактическая подготовка	13	13	12	13	13	13	13	13	13	13	12	13	154
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	26
Теоритическая подготовка	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	26
Аттестация						5						5	10
Соревновательная деятельность	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
Инструкторская практика		4				5							9
Судейская практика			3				3			3		3	12
Восстановительные мероприятия		10			10				10	10		10	50
Медицинское обследование											8		8
итого	71	86	71	70	80	81	74	70	80	84	79	90	936

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный 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.

Таблица № 15

№	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	В течении года

		отношения к решениям спортивных судей.	
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 учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2 Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.3 Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивномассовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурноспортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении 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 течении года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, 23 организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допингконтроля.

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

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1 Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2 теоритические знания	«Ценности спорта, честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4 Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5 Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6 Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7 Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Система	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		АДАМС»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2 Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3 Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4 Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5 Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеровпреподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебнотренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае. На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 17

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебнотренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебнотренировочных занятий	Устанавливаютс я в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивномассовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивномассовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаютс я в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО «Спортивная школа «Врангель» НГО осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебнотренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО «Спортивная школа «Врангель» НГО обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях. Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО «Спортивная школа «Врангель» НГО допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «теннис».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:
- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО «Спортивная школа «Врангель» НГО, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «теннис» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);
- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта теннис (углубленное медицинское обследование (УМО);
- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допускак участию в спортивных соревнованиях (дополнительные медицинские обследования).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебнотренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО «Спортивная школа «Врангель» НГО применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства - наиболее естественные и основные.

Эти средства включают:
- рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки;
- варьирование и волнообразность нагрузок
- использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий
- рациональное построение общего режима жизни спортсмена;
- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной практике в последние годы большое распространение получили психологические методы и средства восстановления. С помощью психологических воздействий можно снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок .

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, относятся психотерапия, психопрофилактика, психогигиена и психомышечная тренировка (ПМТ).

К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике - психорегулирующая тренировка (индивидуальная или групповая), к психогигиене - разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций, ПМТ — одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

1. Умение максимально расслаблять мышцы;
2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения не напрягаясь психически. Представлять содержание формул самовнушения;
3. Умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Например, при воздействии на сердечно-сосудистую систему следует измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, записывать электрокардиограмму; при воздействии на вегетативную регуляцию функций - проводить ортостатическую пробу, дермографию, кардиоинтервалографию.

Желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности. Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления спортивной работоспособности в практике подготовки спортсменов высокой квалификации широко используются медикобиологические средства, к которым относят физические факторы (гидро, бальнео, электро, свето и теплопроцедуры, массаж, аэроионизацию), рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых естественных растительных и фармакологических средств, правильно организованный суточный режим, климатические факторы и др.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО «Спортивная школа «Врангель» НГО представлены в Таблице 18.

Таблице 18

Виды мероприятий	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП,УТ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начела занятий спортом (обучения)
	НП,УТ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливаетс я действующим законодательст вом
	НП,УТ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "теннис"; получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "теннис" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "теннис";
-изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.
Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом
Организации ***до начала проведения аттестации*** *и охватывает следующие* ***направления****:*
- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

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

Таблица № 19

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

№	Упражнение	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 более	
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места со взмахом руками	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 10м с высокого старта	с	Не более		Не более	

			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3	Бросок теннисного мяча с движением продачи	м	Не менее		Не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	Не более		Не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с)	Кол раз	Не менее		Не менее	
			7	7	10	10

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

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места со взмахом руками	см	Не менее	
			150	140
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	+2	+2
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 (1кг) движением подачи	м	Не менее	
			5,8	5,8
2.4	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	Не более	
			15,6	15,6
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с)	Кол раз	Не менее	
			13	13
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Кол раз	Не менее	
			5	5
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Не устанавливается Спортиные разряды «Третий юношеский спортивный		

	(первый год)	разряд» и выше
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	
3.3	Период на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд- « второй юношеский спортивный разряд» и выше
3.4	Период на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд- « первый юношеский спортивный разряд» и выше
3.5	Период на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд- « третий спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта «Теннис»

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

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

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

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

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у обучающихся соревновательный опыт.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц обучающихся во время командирования.

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

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

К учебно-тренировочным занятиям по теннису допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочные занятия по теннису должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание, установленные режимы занятий и отдыха. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

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

Этап начальной подготовки

Физическая подготовка

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

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

Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде, чем приступать к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки – укрепить 60 мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям на начальном этапе дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений.

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

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

Выносливость – это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
- находясь в полу приседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

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

Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота реакции:

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

Быстрота начала движений и набора скорости:
- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Частота шагов:
- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Упражнения для развития быстроты и ловкости
- разнообразные прыжки в сторону
- в длину, в сторону
- в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей
- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте;
-один влево - два вправо и наоборот;
-с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;

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

Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);
- выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка – процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки.

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

- континентальная;
- восточная, для ударов справа с отскока;

- полузападная, для ударов справа с отскока;
- восточная, для ударов слева с отскока.

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

Освоить континентальную хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки.

Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки.

Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

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

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

Замах.

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:
- петлеобразный – сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий.

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

Подход к мячу.

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

-занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;
- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью 66 и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

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

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

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

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

Вынос ракетки на мяч.

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

Момент удара.

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

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

Окончание удара.

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов

с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

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

Работа ног в заключительной фазе удара.

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

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара.

Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

Способы ударов.

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

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *крученными*.

Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

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

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

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

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов раздельно с краткими
пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры. **Удары справа и слева по отскочившему мячу**.

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного 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, ¾ 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 подвесного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;
б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);
в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;
г) прием подачи.

Удары с лёта.

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

а) специальные подготовительные упражнения:
-упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота»
- обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);
-ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет).
б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;
в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

Удар над головой - «смэш» с места с лета.

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

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

Укороченные удары.

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

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

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой – поочередно в разные углы.
2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой – только по диагонали.
3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар – в противоположный угол.
4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

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

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

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

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

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

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

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

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса – с сильным вращением мяча. Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

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

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий. Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

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

Учебно-тренировочный этап.

Упражнения для воспитания силовых способностей:

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

С теннисными мячами:

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

С гантелями (вес 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назадвверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

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

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

- стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки через скамейку**;**
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад. **Упражнения для воспитания скоростных качеств**

Быстрота начала движений и набора скорости:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их соответственно справа и слева; - парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

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

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

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

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

Каждый теннисист имеет в своём арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Любой выполненный удар должен оцениваться высокой качественной оценкой.
Розыгрыш очков при игре на площадках с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов. Для того, чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырёх, трёх, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико – тактических действий.
Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытой игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией. Подобное упражнение можно выполнять в другую сторону, завершая его ударом слева с отскока обратной линией. Подача должна лишить инициативы соперника в розыгрыше очка, а её приём ограничивать преимущества подающего.

Совершенствование техники и тактики игры для тренировочного этапа Удары справа и слева по отскочившему мячу

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала:
а) удары у тренировочной стены (только для учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:
- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);
б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:
- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
- со специальной задачей варьировать силу ударов;
- с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):
- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.
Подача.

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины. Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

Удары с лета.

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

а) удары у тренировочной стены (только для учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения). Удары по линии и косые удары в упражнениях:

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

б) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

Удар над головой - «смэш».

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

а) Специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится впередвверх (для правшей));
- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;
- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверхназад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся).

б) Удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи». По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи: - при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

«Свеча».

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

Укороченные удары.

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

15. Учебно-тематический план

Таблица № 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоритической подготовки	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
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	январь	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	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта	13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	апрель	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	май	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	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июль	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 учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности . Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Сентябрь -декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования	**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	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. 69 Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	март	Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	70/107	апрель	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	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного
	Психологическая подготовка	60/106	Июль-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Сентябрь -декабрь	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	Сентябрь -декабрь	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин:

- одиночный разряд;
- парный разряд;
- смешанный парный разряд;
- командные соревнования.

Отличительные особенности спортивных дисциплин:

Одиночный разряд - на корте находятся 2 игрока, по разные стороны от сетки. Различают два вида одиночного разряда - женский одиночный разряд (женщина играет против женщины) и мужской одиночный разряд (мужчина против мужчины).

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

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

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта «теннис»)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта «теннис»)

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта «теннис»)
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта «теннис») 77 - 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» (п. 11 главы V ФССП по виду спорта «теннис»)

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис организации осуществляют материальнотехническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 20);
- спортивной экипировкой; - проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- наличием тренировочного спортивного зала;
- наличием тренажерного зала;
- наличием раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличием медицинского пункта объекта спорта.

Таблица № 21

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого, для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Вышка судейская теннисная	Шт	1
2.	Корзина для теннисный мячей на 200-350 мячей	шт	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	шт	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	шт	2
5.	Пушка теннисная	шт	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	шт	2
7.	Сетка теннисная	шт	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	шт	4
9.	Скамья теннисная	шт	2
10.	Станок для натяжки ракеток	шт	1
11.	Стойки для теннисной сетки	шт	2
12.	Гантели переменной массы (от0,5 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 волейбоьные	шт	5
16.	Мяч-полусфера	шт	4
17.	Ноутбук	шт	1
18.	Проектор	шт	1
19.	Секундомер механический или электрический	шт	3
20.	Скакалка спортивная	шт	5
21.	Скамейка гимнастическая	шт	8
22.	Степ-платформа	шт	5
23.	Табло информационное	шт	1
24.	Тренажер специализированный для тенниса	шт	5
25.	Фоны ветрозащитные	шт	2
26.	Экран для проектора	шт	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	шт	5

Таблица № 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатац	Кол-во	Срок эксплуат

					ии		ации
1	Мяч теннисный	штук	На обучающ	55	1	336	1
2	Мяч теннисный со сниженным давлением для минитенниса	штук	На обучающ	51	1	-	-
3	Ракетка теннисная	штук	На обучающ	1	3	1	1
4	Струна теннисная	Комплект для натяжки одной ракетки	На обучающ	2	1	18	1
5	Обмотка	Комплект для одной ракетки	На обучающ	5	1	10	1

Минимальный перечень спортивной экипировки

Таблица 23

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающ	-	-	1	1
2	Кроссовки для тренировок с грунтовым покрытием	пар	На обучающ	-	-	2	1
3	Кроссовки для тренировок с твердым покрытием	Пар	На обучающ	-	-	2	1
4	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	На обучающ	-	-	2	1
5	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	На обучающ	-	-	2	1
6	Наколенник (фиксатор для локтевых суставов)	штук	На обучающ	-	-	2	1
7	Носки спортивные	пар	На обучающ	-	-	2	1
8	Рубашка теннисная (поло)	штук	На обучающ	-	-	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	штук	На обучающ	-	-	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально- техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют административный, педагогический, вспомогательный персонал.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице № 24.

Таблица № 24.

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки
Административный	Директор	
	Заместитель директора	
Педагогический	Старший тренер	НП, УТ
	Тренер-преподаватель	
	Старший инструктор методист	
	Инструктор методист	
Вспомогательный	Специалист по закупкам	
	Специалист по кадрам	
	Специалист по охране труда	

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:
-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054); -непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года по программам повышения

квалификации и профессиональной переподготовки в образовательных организациях, имеющих лицензию на правоведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения.

1. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71691);
2. Иванова Г.П. Воспитание чемпиона. – 2010. – СПб.: НГУФКСиЗ им. П.Ф.Лезгафта 161с.;
3. Годик М.А, Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – 2010. – М. – Советский спорт, 336 с.;
4. Климович Л., Левашов О. Грации на корте.– 2010. – М.:МАКС пресс, 175с. 5. Климович Л., Левашов О. Амазонки на корте. – 2011. –М.: Вебов и Книгин, 218с.;
6. Светайло А.А. Теория и методика избранного вила спорта. Биомеханика большого тенниса. Учебное пособие. – 2021.– М.:– Лань, 140с.; 6. https://tennis-russia.ru/.

Перечень образовательных интернет- ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru); 2. Российское антидопинговое агентство (https://rusada.ru/);
3. Всемирное антидопинговое агентство (https://www.wada-ama.org/en/);
4. Олимпийский комитет России (http://olympic.ru/);
5. Официальный сайт Федерации тенниса России - http://www.tennis-russia.ru.