

КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ ПО ФК И СПОРТУ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ РА
«СШОР № 1»
С.М.Суханов
« 02 » января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС

Разработана на основе Приказа Минспорта
России
от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «теннис» и
Приказа Минспорта России от 21.12.2022 №
1301 « Об утверждении примерной
дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду
спорта « теннис»

Рекомендована к использованию
решением педагогическим Советом
ГБУ РА «СШОР № 1»
« 02 » января 2023

Срок реализации: 10 лет

Майкоп 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы	
Спортивной подготовки.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4 Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
2.5 Объем соревновательной деятельности.....	10
2.6 Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.7 Календарный план воспитательной работы.....	16
2.8 Планы инструкторской и судейской практики.....	19
III. Система контроля.....	28
3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	28
3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	31
IV. Рабочая Программа.....	35
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу Подготовки.....	35
4.2. Учебно-тематический план.....	70
V. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	78
5.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	78
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной программы.....	81
6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации Программы.....	81
Информационно-методические условия реализации Программы... ..	85

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.22г. № 980 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития обучающихся, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий пляжным волейболом.

Зачисление в ГБУ РА «СШОР № 1» лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «теннис», по дополнительной образовательной программе, производится согласно «Порядку приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя).

При подаче заявления, необходимо наличие заключения врача о допуске лица к тренировочным занятиям вида спорта «волейбол», дисциплина «пляжный волейбол».

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов и требований по выполнению разрядов и получения спортивных званий ЕВСК соответствующих этапу подготовки

Минимальный возраст зачисления детей на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки определяется в

¹(зарегистрирован Минюстом России 20.12.22г, регистрационный № 71691).

соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», дисциплина и составляет 7 лет. Возраст занимающихся определяется годом рождения, допускается превышение указанного возраста. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) при персональном разрешении врача.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку с какого-либо этапа подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, оформляется приказом руководителя. В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или тренижерского состава руководитель имеет право по решению органа самоуправления организации, осуществляющей спортивную подготовку (тренижерского или педагогического совета), объединить в одну группу занимающихся. При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Продолжительность одного занятия в группах этапа начальной подготовки не должна превышать двух часов, в тренировочных группах – трех часов, при менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах СС и ВСМ – четырех часов, а при двухразовых занятиях в день – четырех часов за одно занятие.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. В настоящей программе выделено четыре этапа

спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основным видом обучения является групповое проведение учебно-тренировочных занятий. Кроме того, обучающийся выполняет индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, тренировочные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;

- открытые занятия.

Наряду с основными видами обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки нетрадиционные формы обучения

Процесс обучения с использованием нетрадиционных форм содержит благоприятный фон для решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Нетрадиционные формы обучения лишь дополняют традиционные, но являются очень эффективными. Они способствуют успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывают положительные эмоции, поддерживают высокую работоспособность.

1.Музыка и танцевальные упражнения.

Как нетрадиционная форма обучения на учебно-тренировочном занятии могут использоваться простейшие танцевальные упражнения. Они применяются как общеразвивающие упражнения для вводной и заключительной частей урока. Обычно это очень простые, ритмичные упражнения, эмоционально выполняемые под музыку. С помощью таких упражнений учитель успешно решает намеченные задачи: подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке, повысить их эмоциональное состояние.

2.Народные и подвижные игры.

У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность. Поэтому во многих современных играх присутствуют элементы народной игры.

Игра - важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру обучающийся всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. А вот для тренера-преподавателя самое главное дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности. В игре развиваются ловкость, сила, выносливость, скоростные качества, происходит оздоровление обучающегося.

На учебно-тренировочных занятиях применяются, такие игры, как «Лапта», «Городки», «Салки», «Кошки и мышки», «Третий лишний», «Жмурки» и др. Участвуя в этих играх (особенно командных), обучающиеся более тесно общаются, лучше узнают друг друга.

2.4 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5 Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6
Основные	-	-	1	-	-	1	2	4
Всего соревнований	-	-	2	6	7	10	12	18
Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16	24
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8	12

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
6.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36		13-17	13-17	13-17	10-17
7.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28	17-22	22-28
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12	8-12
9.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38	22-33
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22	17-22
11.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

12.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

2.6 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8		12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		16			12		4	2
1.	Общая физическая подготовка	94-119	94-105		94-104	124-140	146-173	173-225
2.	Специальная физическая подготовка	46-62	78-104		153-181	209-239	200-243	320-398
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	25-29	34-37	83-100	64-133
4.	Техническая подготовка	61-93	97-137		237-272	299-336	343-412	322-416
5.	Тактическая подготовка	15-17	20-33		61-75	81-94	139-174	174-242
6.	Теоретическая подготовка	10-10	12-12		14-14	12-12	22-22	22-24

7.	Психологическая подготовка	3-5	5-5		6-6	16-16	16-16	16-17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	3-3		3-3	6-6	8-8	8-10
9.	Инструкторская практика	-	-	2	2-4	4-4	4-4	4-4
10.	Судейская практика	-	-	3	4-11	13-15	17-21	21-30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-1	1-2		2 -3	3-5	6-6	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	2-2		23-26	31-32	56-69	100-129
Общее количество часов в год		234-312	312-416		624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.7 Календарный план воспитательной работы

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

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

		программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-Теоретические занятия -Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. -Онлайн обучение на сайте РУСАДА	2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	беседы, лекции, информинутки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Онлайн обучение на сайте -Родительские собрания -Теоретические занятия -Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	1 раз в год	беседы, лекции, информинутки
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) -Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. -Онлайн обучение на сайте РУСАДА -Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») -Родительские собрания	2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	беседы, лекции, информинутки

2.7 ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Теннис как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися на всех этапах обучения. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта теннис. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тенниса, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в теннисе;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов выполнения упражнений обучающимися;
- 4) определение ошибок, их исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную

теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков дающих получение звания судьи по спорту:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по теннису.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебно-тренировочных соревнований совместно с тренером.
4. Судейство учебно-тренировочных занятий в качестве помощника и главного судьи.
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.
6. Судейство в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях городского и республиканского уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СДЮШОР.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Тема	Часы
Теоретические занятия:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния тенниса	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы отделения, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1

Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:
возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (теннис);

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям теннисом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н. 25

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и

оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.
- Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые

синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и

		локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимуляцию

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.); корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей,

самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур

включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медико-биологический контроль

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года обучающиеся спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение углубленного медицинского обследования, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

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.

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.

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.

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

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1. 1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1. 2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	11 5
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 на10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2. 3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2. 4.	Челночный бег с	с	не более		не более	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к	с	не более	
			15,6	15,6

	сетке, 6х8 м			
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)		спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		спортивный разряд – «третий спортивный разряд»	

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. 1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1. 2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2. 1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2. 2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2. 3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2. 4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 х 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2. 5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количес во раз	не менее	
			28	28
2. 6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количес во раз	не менее	
			21	
3.Уровень спортивной квалификации				
3. 1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)		спортивный разряд – «второй спортивный разряд»	
3. 2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)		спортивный разряд – «первый спортивный разряд»	
3. 3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки(свыше двух лет)		спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»	

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщи ны
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. 1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1. 2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2. 1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2. 2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2. 3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2. 4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 х 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2. 5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			30	30
2. 6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
3. 1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка - педагогический процесс овладения знаниями об основных этапах развития отечественного и мирового тенниса, базисных понятиях о физической культуре и спорте, спортивной тренировке и связанных с ними понятиях.

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка в рамках групповых и индивидуальных занятий

Содержание теоретических занятий		
Этап начальной подготовки		
1 год	2 год	3 год
1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство. 2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества. 3. Оборудование и инвентарь для занятий. 4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, «заминка», правильная экипировка. 5. Анализ соревнований. 6. Правила игры в теннис: - счет в гейме; - счет в сете; - счет в матче.	1. Гигиена и закаливание: необходимость для спортсмена и их формы. 2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества теннисиста. 3. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах: действия травмированного и его тренера. 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема», Кубок Дэвиса, Кубок Федерации и Олимпийские игры: правильные названия, периодичность и места проведения. 5. Анализ соревнований. 6. Правила игры в теннис:	1. Питание и режим спортсмена. 2. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания. 3. Врачебный контроль и самоконтроль: медицинское обследование в ГВФД, его смысл и влияние на подготовку спортсмена. 4. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжения, ушибы; 5. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров. 6. Анализ соревнований. 7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

	- счет в гейме при счете «ровно»; - счет в гейме «тай-брейк»; - терминология ведения счета в гейме и сете; - очередность подачи в матче.	- смена сторон в сете и матче; - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами; - правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.
--	---	--

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, спортсмену необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

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

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

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

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

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей.

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота реакции:

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

Быстрота начала движений и набора скорости:

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

Частота шагов:

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

Упражнения для развития быстроты и ловкости

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

Упражнения для воспитания координационных способностей

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

Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе,
 - шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;

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

Упражнения для развития выносливости

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

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

Для разных тренировочных групп и отдельных занимающихся 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* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при

нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

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

Замах

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

- петлеобразный – сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

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

Подход к мячу

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

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

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

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

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

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

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

Вынос ракетки на мяч

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

Момент удара

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

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

Окончание удара

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

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

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

Работа ног в заключительной фазе удара

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

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

Способы ударов

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

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

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

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

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

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

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

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

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

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;

- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

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

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

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

- в ответ на удар партнера.

Подача

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

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

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

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

г) прием подачи.

Удары с лёта

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

а) специальные подготовительные упражнения:

-упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

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

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

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

Удар над головой - «смеш» с места с лета

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

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

Укороченные удары

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

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

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

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

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в 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 тренировочных групп и отдельных занимающихся тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности спортсменов.

Тренировочный этап

Теоретическая подготовка в рамках групповых и индивидуальных занятий

№ п/п	Тренировочный этап	Содержание теоретических занятий
1	1 года обучения	1. Питание и режим спортсмена на соревнованиях. 2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка к матчу. 3. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям. 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, АТР, WTA, TE). 5. Анализ соревнований. 6. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - корт (размеры);

		- постоянные принадлежности корта; - правильные удары (все случаи); - подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.
2	2 года обучения	1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде. 2. Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч, влияние на противника в ходе матча. 3. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча. 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин. 5. Анализ соревнований. 6. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - зашаг; - ошибки при подаче; - когда подавать и принимать; - переигрывание подачи; - очередность приема и подачи в парной игре; - регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.
3	3 года обучения	1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. 2. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. 3. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм, понятие «спортивной формы». 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны. 5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до КМС РФ). 6. Анализ соревнований.

		7. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - переигрывание очка; - проигрыш очка; - непрерывность игры; - подсказки игроку; - вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы; - роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.
4	4 года обучения	1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие – физических характеристик ударных движений в теннисе. 2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к серьезным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж. 3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки. 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «Большого Шлема», годы побед сборных команд РФ в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации (основные члены команд). 5. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде. 6. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. 7. Анализ соревнований. 8. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - помеха; - права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).
5	5 года обучения	1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие – физических характеристик ударных движений в теннисе.

	2. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма: обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры предупреждения таких ситуаций. 3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки. 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах; 5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС РФ и звания МС РФ. 6. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде. 7. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. 8. Анализ соревнований. 9. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей); - форма игроков; - перерывы между матчами игрока в ходе турнира.
--	---

Упражнения для воспитания силовых способностей:

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

- приседания на одной ноге.

С теннисными мячами:

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко 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 назад-вверх 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 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 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. Поддача 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 тренировочных групп первого и второго года обучения). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.); б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодически удары по восходящему мячу;
- со специальной задачей варьировать силу ударов;
- с применением ударов различной тактической направленности.

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

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Подача

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

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

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

Удары с лета

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

а) удары у тренировочной стены (только для 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 - «смеш»

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

а) Специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

«Свеча»

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

Укороченные удары

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка в рамках групповых и индивидуальных занятий

Содержание теоретических занятий
1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие – физических характеристик ударных движений в теннисе.
2. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма: обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры

предупреждения таких ситуаций.

3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах;

5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС РФ и звания МС РФ.

6. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.

7. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.

8. Анализ соревнований.

9. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);
- форма игроков;
- перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

Дополнительные упражнения для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для воспитания силовых способностей

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

С теннисными мячами:

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко 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 3 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх 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 учебных 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.

Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий по теннису

Примерный план-конспект тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года

Задача занятия:

1. Обучение плоским ударам с задней линии
2. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	25	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	40	180-190

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	5	110
----------------	---	-----	---	-----

*На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п.. В дальнейшем подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с поля и т.п.

Примерный план-конспект тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года.

Задачи занятия:

1. Обучение удару над головой
2. Обучение подаче
3. Совершенствование ударов с задней линии и с лета
4. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	20	120-140
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации*	25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	45	до 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110=120

*Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на 5 групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- упражнения – включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов,

совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, уходы с задней линии, с лета, прием подачи «свеча», ускоренные удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в 1 кв. в зону А и т.п.

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

-ситуации – совокупность действий в которой присутствует элемент неожиданности. Моделирует определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

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

- тренировочные игры со счетом.

Примерный план-конспект тренировочного занятия на тренировочном этапе до 3-х лет.

Задачи занятия:

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование подач
3. Совершенствование ТТД

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание косого кросса справа после выполнения удара	7	До 150

Совершенствование стабильности ТД: - совершенствовани е стабильности ударов с задней линии - совершенствовани е стабильности ударов с лета - совершенствовани е стабильности второй подачи - совершенствовани е приема подачи - совершенствовани е ТТД в игре со счетом	СПУ Комбинации: 3 удара справа кроссом +3 удара справа по линии. Время выполнения комбинации не более 15 с.; 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии.; 2 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 с. Перед выполнением серии ударов слета выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами слета посылать в разные стороны; в игрока; свечой; в ноги игроку. Подавать вторую подачу в зону С и А каждого квадрата по 8 мин	15	140-160 160												
		10	160-170												
		24	140-150												
		24	140-150												
		15	160-170												
	<table><tr><td colspan="4"></td></tr><tr><td>С</td><td>В</td><td>А</td><td></td></tr><tr><td>D</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> В 1 квадрате из зоны С прием справа кроссом и по линии, из зоны А- слева кроссом и обратным кроссом, в 2 квадрате из зоны А прием справа кроссом и обратным кроссом, из зоны С – кроссом и по линии.					С	В	А		D					
С	В	А													
D															

Закл ючит ельна я	Восстановлени е после проделанной работы	ОПУ	10	110-120
----------------------------	---	-----	----	---------

Примерный план-конспект тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше 3-х лет.

Задачи занятия:

1. Совершенствование стабильности ударов

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ игра друг на друга в среднем темпе: стоя на хавкорте; стоя на з/л. Использовать удары с вращением и без.	10	100-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание крученого удара с лета, находясь между з/л и хавкортом	7	130

Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности и эффективности 1-й подачи

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ игра друг на друга, коррекция ТД	5	100-120
----------------	---	--------------------------------------	---	---------

2. Совершенствование подач

3. Совершенствование ТТД

Планы конспекты тренировочных занятий на этапах ССМ и ВМС формируются в индивидуальных планах.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

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

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер 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 несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

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

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

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

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивно-подготовочный	Темы по теоретической подготовке	Объем времени 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	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13 /20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13 /20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14 /20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14 /20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈60 0/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70 /10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70 /10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70 /10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70 /10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈70 /10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70 /10 7	ма й	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60 /10 6	се нт яб рь - ап ре ль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60 /10 6	де ка бр ь- ма й	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 /10 6	де ка бр ь- ма й	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈12 00		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈20 0	се нт яб рь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

				спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции

				спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное

			построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

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

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

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

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

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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».

5.1 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

- 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.

- Требования к кадровому составу организаций, реализующих

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 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, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- 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).

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие теннисных кортов;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

- К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

²с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

6.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2

10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16.	Мяч-полусфера	штук	4
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Проектор	штук	1
19.	Секундомер механический или электронный	штук	3
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Степ-платформа	штук	5
23.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Мяч теннисный	штук	на обучающегося	5 5	1	3 3 6	1	8 6 4	1	8 6 4	1
Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	5 1	1	-	-	-	-	-	-
Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
Струна теннисная	комплект для натяжки	на обучающегося	2	1	1 8	1	3 6	1	5 4	1

	одной ракетки									
Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1

Информационно-методические условия реализации Программы ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературных источников

1. Всеволодов И.В. Теннис. Примерная учебная программа - М.: «Советский спорт, 2007. - 136 с. /И.В. Всеволодов, В.А. Голенко, В.А. Грелов, О.И. Жихарева, А.П. Скородумова.
2. Вашкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с: ил.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
5. Вред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп- Бизнес», 2004. - 336 с.
6. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437с.
7. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
12. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-118 с.
13. Лоэр Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
14. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003.-480 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.-863 с.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
20. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
21. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха.-М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
22. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
24. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
25. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с: ил.
26. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001.— 492 с.
27. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
28. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС,1986.-158 с.
30. Щеголев В.В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
31. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.
32. ***Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».***
33. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 980).

6.2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.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>.