

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 «УРАЛ»

Утверждена
Приказом Минспорта России
от «3» августа 2022 г № 634

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУДО СШОР № 4 «Урал»
Д.Л. Рыбкин
« 9 » _____ 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ТЕННИС

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
РОССИИ ОТ 15.11.2022 № 980 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

2025 г

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	12
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	18
2.3 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	20
2.4 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	23
2.5 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ	24
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	26
3.1 ВИДЫ КОНТРОЛЯ	27
3.2 КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	33
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА « ТЕННИС»	36
4.1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ	36
4.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ	38
4.3 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИХ УЧЕТ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	41
4.4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	45
4.4.1 Теоретическая подготовка	45
4.4.2. Физическая подготовка	50
4.4.3. Техническая подготовка	63
4.4.4. Тактическая подготовка	73
4.4.5 Психологическая подготовка	75
4.5 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	78
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	82
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	82
6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .	82
6.2 ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВОМУ СОСТАВУ ОРГАНИЗАЦИИ	88
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	89

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 980 (далее – ФССП), в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

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.

Спортивная подготовка в Учреждении должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров и руководителей учреждения и являющейся основным документом, регламентирующим тренировочную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Спортивная подготовка предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Формы спортивной подготовки проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного теннисиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Этот этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (1-3 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (4-5 года обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из допущенных по состоянию здоровья учащихся прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
 - совершенствование специальной физической подготовленности;
 - овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
 - определение индивидуального стиля ведения игры;
 - приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из -здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации:

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;

- усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

- накопление соревновательного опыта;

- совершенствование индивидуального стиля игры;

- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умений настраиваться на игру, регулировать эмоционально-психологическое состояние перед матчем, в паузах во время матча;

- овладение инструкторско-судейской практикой;

- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны республик (округов), ДСО и ведомств.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

Основная цель - достижение максимально возможных спортивных результатов (выигрыш турниров «Большого шлема», турниров АТП (АТР), ВТА (WTA), других турниров мировой классификации) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд России.

Таблица 1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС**

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

Таблица 2

ОБЪЁМ СОРЕАНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований, матчей	Этап и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивной 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
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16	24
Парные матчи	-	-	-	-	4	6	8	12

Таблица 3

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап и годы спортивной подготовки						Этап совершенство вания спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)				
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трёх лет			
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36		13-17	13-17	13-17	10-17	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28	17-22	22-28	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12	8-12	
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38	22-33	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22	17-22	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4	
7.	Медицинские, Медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль.	1-3	1-3		2-4	2-4	4-6	8-10	

Таблица 4

**ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4.5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные				

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии

с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

- 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 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 осуществляется 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.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её 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.

Годовой план – график спортивной подготовки для этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа в неделю)

Таблица 6

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	85	7	8	8	8	8	8	8	8	7		7	8
2	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	4	4	5	5	5	4		4	4
3	Техническая подготовка	65	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	5
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1
6	Психологическая подготовка	7	1		1		1	1	1	1				1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5						1		2				2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						
Общее количество часов в год		234	21	21	22	20	20	25	22	24	18		19	22

Годовой план – график спортивной подготовки для этапа начальной подготовки свыше года обучения (6 часа в неделю)

Таблица 7

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	100	9	10	9	9	9	9	9	9	9		9	9
2	Специальная физическая подготовка	68	6	7	6	7	6	6	6	6	6		6	6
3	Техническая подготовка	100	9	9	9	9	9	10	9	9	9		9	9
4	Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	2	1	1		2	1
5	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
6	Психологическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5						1		2				2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2					2						
Общее количество часов в год		312	29	29	27	28	27	31	28	29	27		28	29

Годовой план – график спортивной подготовки для этапа начальной подготовки свыше двух лет обучения (8 часов в неделю)

Таблица 8

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10
2	Специальная физическая подготовка	100	9	10	9	9	9	9	9	9	9		9	9
3	Техническая подготовка	128	12	12	12	11	12	12	12	12	11		11	11
4	Тактическая подготовка	19	2	2	2	2	1	2	2	1	2		1	2
5	Теоретическая подготовка	16	2	2	1	2	1	1	1	1	2		1	2
6	Психологическая подготовка	15	2	1	1	1	1	1	1	2	2		1	2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1						1	2				
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2					2						
9	Восстановительные мероприятия	4		1		1			1		1			
11	Инструкторская практика	4			2					2				
12	Судейская практика	4			2					2				
13	Участие в соревнованиях	8			2		2		2		2			
Общее количество часов в год		416	40	38	41	36	36	37	39	41	39		33	36

Годовой план – график спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения (12 часа в неделю)

Таблица 9

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	120	10	11	11	11	11	11	11	11	11		11	11
2	Специальная физическая подготовка	148	13	14	13	14	13	14	14	14	13		13	13
3	Техническая подготовка	206	19	19	19	19	18	19	19	19	18		18	19
4	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	5	5	4	5		4	5
5	Теоретическая подготовка	34	3	3	3	3	3	3	3	3	4		3	3
6	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2					2						
9	Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
11	Инструкторская практика	5			2				1	2				
12	Судейская практика	5			2				1	2				
13	Участие в соревнованиях	14	1	2	2	2	2	2	2	1				
Общее количество часов в год		624	56	57	60	57	54	60	60	61	53		52	54

Годовой план – график спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения (16 часов в неделю)

Таблица 10

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	132	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	12
2	Специальная физическая подготовка	185	17	17	17	17	17	17	17	17	16		17	16
3	Техническая подготовка	308	28	28	28	28	28	28	28	28	28		28	28
4	Тактическая подготовка	54	5	5	5	5	5	4	5	5	5		5	5
5	Теоретическая подготовка	38	3	4	4	4	3	4	3	4	3		3	3
6	Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	2	2	2		3	3
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	2		2			2						
9	Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2		2	1
11	Инструкторская практика	10		1	2	1	1	1	1	2	1			
12	Судейская практика	10		1	2	1	1	1	1	2	1			
13	Участие в соревнованиях	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3
Общее количество часов в год		832	75	76	80	77	75	77	74	78	74		74	72

Годовой план – график спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Таблица 11

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	138	12	13	12	12	13	13	13	13	12		12	13
2	Специальная физическая подготовка	204	18	18	19	18	19	18	19	19	19		18	19
3	Техническая подготовка	322	29	30	29	29	29	30	30	29	29		29	29
4	Тактическая подготовка	86	8	8	8	8	7	8	8	7	8		8	8
5	Теоретическая подготовка	42	4	3	4	4	4	4	4	4	3		4	4
6	Психологическая подготовка	60	5	6	5	6	5	6	5	6	5		6	5
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	1	1		2		2		2				2
9	Восстановительные мероприятия	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	3
11	Инструкторская практика	14	1	1	2	2	2	1	1	1	1		1	1
12	Судейская практика	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1		1	1
13	Участие в соревнованиях	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9	8
Общее количество часов в год		1040	93	95	95	97	94	97	96	96	90		92	95

**Годовой план – график спортивной подготовки этапа высшего
спортивного мастерства (24 часов в неделю)**

Таблица 12

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1	Общая физическая подготовка	146	14	13	14	13	13	14	13	13	13		13	13
2	Специальная физическая подготовка	280	25	26	26	26	25	26	25	25	25		26	25
3	Техническая подготовка	274	25	25	25	25	25	25	25	25	25		24	25
4	Тактическая подготовка	160	14	15	15	15	14	14	15	15	14		14	15
5	Теоретическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	4	4		4	5
6	Психологическая подготовка	82	7	8	8	7	8	7	8	7	8		7	7
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10		2		2		2		2				2
9	Восстановительные мероприятия	86	8	8	8	8	8	7	8	8	8		7	8
11	Инструкторская практика	18	2	2	2	2	2	2	2	2				2
12	Судейская практика	18	2	2	2	2	2	2	2	2				2
13	Участие в соревнованиях	102	9	10	9	9	9	10	9	9	10		9	9
Общее количество часов в год		1248	113	118	116	116	113	116	114	114	107		106	115

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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1.30	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		20		16		4	2
		1.	Общая физическая подготовка	85	100	120	132
2.	Специальная физическая подготовка	50	68	148	185	204	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	14	33	98	102
4.	Техническая подготовка	65	90	206	308	322	274
5.	Тактическая подготовка	10	13	48	54	86	160
6.	Теоретическая подготовка	10	12	34	38	42	52
7.	Психологическая подготовка	7	10	20	30	60	82
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	12	12	20	20
9.	Инструкторская практика	-	2	5	10	14	18
10.	Судейская практика	-	2	5	10	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	8	14	32	86
Общее количество часов в год		234	312	624		1040	1248

2.2. 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 сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3	Наставничество	Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами-инструкторами -формирование навыков проведения учебно-тренировочного занятия обучающего в рамках раздела дополнительно образовательной программы «инструкторская практика»	В течение года
1.4.	Участие в соревнованиях	Соревнования -формирование соревновательного опыта - формирование устойчивого психологического состояния спортсмена во время соревнований -повышение спортивного мастерства обучающего	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 жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов	В течение года

		закаливания и укрепления иммунитета); - роль режима питания в спортивной подготовки	
2.3	Закаливание организма	-значение и основы закаливания организма -закаливание воздухом, водой и солнцем	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 (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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 программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2.	Воспитание интереса к занятиям по спортивной(вольной) борьбе...	Практические и теоретические занятия. посещение соревнований	В течение года
4.3	Воспитание коммуникативных навыков	Беседы, семинары, практические занятия -формирования ценных навыков и способов поведения в отношении с другими людьми -развитие коммуникативных качеств и социальной активности	В течение года

		-сформировать позитивное отношение к сверстникам -воспитывать умение сотрудничества. умения находить решения в конфликтных ситуациях	
5.	Работа с родителями	Беседы. родительские собрания , присутствие и участие в физкультурных , спортивно-массовых мероприятиях -установить партнерские отношения с родителями -вовлечение родителей в физкультурные, спортивно-массовые мероприятия	В течение года

2.3 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 02.10.2021 № 267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил», которые включают в себя: Общие положения; нарушение Правил; доказательства факта нарушения Правил; запрещенный список веществ; условия проведения тестирования; обработку результатов; дисциплинарную процедуру; процедуру автоматического аннулирования индивидуальных результатов; санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта; требования по подаче апелляции; конфиденциальность и предоставления информации; признание решений других организаций; срок давности; ответственность и действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА(Всемирная антидопинговая организация),РУСАДА (Российская антидопинговая организация) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК)

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций или метода. Включенных в перечни субстанций или методов. Запрещенных для использования в спорте.

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

Не допускается нарушение правил антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине. Иными

специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов участвующих в спортивном соревновании. Запрещенной субстанции и запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом участвующего в спортивном соревновании. Подтверждается только результатом исследований. Проведенных в лабораториях. Аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включает в себя:

1. проведение допинг-контроля;
2. установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
3. предупреждение применения запрещенных субстанций или методов;
4. включение в программы разделов об антидопинговых правилах. о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов. Об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
5. проведение антидопинговой пропаганды;
6. установление ответственности физкультурно-оздоровительной организацией за нарушения допинг-контроля. Предусмотренных порядком проведения допинг-контроля.

Запрещенный список

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Программы допинг-контроля

В кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а так же спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательные тестирования

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора

спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-участницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой либо альтернативной программы антидопингового контроля.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 13

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	2.Веселые старты	«Важность стратегии»	Тренеры	1-2 раза в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	по назначению
	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Запрещенный список»	Инструктор-методист медработник	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Общероссийские антидопинговые правила»	Инструктор-методист	по назначению
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор-методист медработник	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренеры	1-2 раза в

		формирования антидопинговой культуры»		год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор- методист	по назначению
		«Процедура допинг – контроля»	Инструктор- методист	по назначению
		«Подача запроса на ТИ»	Инструктор- методист медработник	по назначению
		«Система АДАМС»	Инструктор- методист	по назначению

2.4 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

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

Повседневное проведение разминки в тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя,

так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

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

2.5 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

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

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные комплексные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечно-сосудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего

обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, её рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СпецП и соревновательная подготовка – СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 14

Интенсивность	ЧСС	
	Уд/10 с	Уд/мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 - P2 + P3) - 200) / 10$.

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Таблица 15

Качественная оценка	Индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; -совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; -поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

3.1 ВИДЫ КОНТРОЛЯ

В спортивной тренировке для оценки выполняемой работы и состояния спортсмена под ее воздействием применяют три вида контроля - оперативный, текущий и этапный.

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Оперативный контроль осуществляется непосредственно на тренировочном занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма спортсмена и отношением спортсмена к проделываемой работе. Только в этом случае возможно внесение корректив в предлагаемые занятия.

Проводимые наблюдения с регистрацией определенных параметров выполняемых заданий дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия.

Нагрузка является мерой, количественно оценивающей тренировочное или соревновательное воздействие, и означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Специализированностью нагрузки является сходство с соревновательными действиями, т.е. с тем, что необходимо выполнять теннисисту во время соревновательного матча.

Под направленностью понимаются основные задачи, решаемые применяемой нагрузкой. Координационная сложность выполняемых заданий должна соответствовать специфике действий и их сочетаний, которые придется выполнять Спортсмену во время матча.

Величина - это мера суммарного воздействия нагрузки на организм спортсмена. В величине выделяют внешнюю и внутреннюю стороны. Объем тренировочных нагрузок контролируется длительностью выполнения задания, тренировки и т.п. (мин, ч). Интенсивность - темпом, количеством действий ударов в единицу времени (уд./мин). внутренняя нагрузка оценивается количественными сдвигами, происходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы.

Как правило, ведутся наблюдения за частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, легочной вентиляцией, потреблением кислорода, содержанием молочной кислоты в крови и т.д. В практике наиболее доступно вести контроль по ЧСС, к тому же она является одним из наиболее информативных показателей воздействия нагрузки на организм.

Классификация тренировочных нагрузок (по Ф.П. Сулову с соавт.)

Таблица 16

Зона интенсивности	Характеристика нагрузки	Показатели ЧСС
I	Низкая интенсивность (восстановительная)	130-145 уд./мин
II	Средняя интенсивность	146-170 уд./мин до ЧСС ПАНО ПК = 60-75% от МПК
III	Большая интенсивность	171-185 уд./мин ПК = 70-90% от МПК La 4-7 ммоль Повышение МПК, совершенствование кардио- респираторной системы
IV	Высокая интенсивность (гликолитическая)	186 уд./мин и более ПК 90- 100% от МПК La 7-10 ммоль
V	Максимальная интенсивность	ЧСС неинформативна

Применение методов оперативного контроля позволяет установить направленность работы (решаемые задачи), величины внешней стороны нагрузки, выраженные во времени тренировочного занятия, и соответствующие им значения внутренней стороны нагрузки, выраженные в сумме сердечных сокращений за это же время.

Критерием оценки отношения занимающихся к занятиям служит степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в одном дне (при условии более одного занятия в течение дня). Данные оперативной регистрации внешней нагрузки на каждом занятии вначале суммируются за один день, в дальнейшем за МЦ в целом.

Это делается для того, чтобы четче анализировать проделываемую работу, а также время, выделяемое для решения каждой конкретной задачи - обучения, совершенствования ТТД, воспитания качеств и т.п.

Контроль состояния спортсмена. Данные текущего контроля составляют основу планирования каждого следующего занятия и МЦ в целом. Однако коррекция запланированной нагрузки возможна лишь на основе текущего контроля за состоянием спортсмена.

Необходимо знать, насколько теннисист восстановлен после нагрузки прошедшего дня. Именно поэтому целесообразно каждый день до тренировки (это возможно в условиях сборов) или в начале МЦ до начала первого занятия проводить тестирование спортсменов с целью оценки их состояния и внесения коррекции в планы тренировок. Желательно оценивать состояние двигательной, функциональной и психической сфер.

Контроль соревновательной деятельности. Показатели соревновательной деятельности - стабильность (отношение количества действий, выполненных без

ошибок к их общему количеству) и эффективность (отношение чисто выигранных очков к общему количеству действий) очень четко характеризуют текущее состояние спортсмена. Эти показатели характеризуют и состояние спортсмена после работы, выполненной накануне в матче, и дают возможность четко индивидуализировать тренировочный процесс.

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах.

Используя специально разработанную запись каждого технического действия (удара) во время соревновательного матча, определяется:

1. Объем технических действий. Исходя из общего количества выполненных ударов и длительности матча, рассчитывается количество ударов, выполняемых в течение часа, что дает возможность сравнивать игроков между собой и одного игрока на разных этапах.

2. Разносторонность (вариативность) технических действий, т.е. какие удары и как часто теннисист использует в игре. Все выполняемые удары принимаются за 100%, и рассчитывается процентное соотношение ударов, приходящихся на подачу, прием подачи, удары с задней линии, с лета и т.д. Все удары, кроме подачи, детализируются на удары справа и слева по направлениям: кросс, линия, обратный кросс, обратная линия. Например, теннисист при ударе справа играет в основном кроссом и крайне редко по линии. Прием подачи часто также осуществляется лишь в одном направлении. Проводимая запись позволяет четко фиксировать подобные моменты. Также возможно определить, каким ударом, как правило, принимает подачу игрок в стрессовых ситуациях. То же касается и направления подачи.

На основе полученных результатов даются обоснованные рекомендации по обучению и совершенствованию технических действий - то, что игрок не применяет в игре, необходимо разучивать на тренировке, то же, что использует, необходимо совершенствовать.

3. Эффективность, отношение чисто выигранных технических действий к общему количеству действий; активность технических действий - отношение количества активно выполненных технических действий к общему количеству действий. Активные действия могут выполняться как при атакующем ведении розыгрыша очка, так и при защите. Например, игрок часто выполняет серию активных ударов, но они не эффективны, так как не приводят к выигрышу очка, следовательно, в тренировочном процессе необходимо делать на это акцент. Защитные действия также могут выполняться по-разному. В одном случае игрок

только перебрасывает мяч на сторону соперника, давая тем самым возможность сопернику легко выиграть очко. В другом случае защищающаяся сторона контратакует, ставя противника сложную ситуацию, а иногда и вынуждая ошибиться. Проводимая запись позволяет давать рекомендации и по этому вопросу.

4.Стабильность (надежность) технических действий, т.е. отношение количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству.

Рассчитывается стабильность, эффективность и активность каждого вида удара, например, справа кроссом с задней линии или слева по линии при приеме подачи и т.д.

Особое место занимает стабильность подачи. В процессе записи игры регистрируется не только попадание в квадрат, но и конкретная зона попадания. В каждом квадрате подачи выделяется пять зон, что позволяет давать более четкие рекомендации по совершенствованию точности подачи. Например, при одинаковой стабильности один игрок подает, в основном, в центр и для соперника не представляет большой сложности принять такую подачу, а другой вносит элемент неожиданности, подавая то ближе к боковой линии, то к центральной, чем ставит соперника в затруднительное положение.

Стабильность и эффективность рассчитываются как за матч в среднем, так и при розыгрыше очков различной длительности. При увеличении длительности стабильность и эффективность значительно снижаются. Подобное происходит и с увеличением темпа игры при одинаковой длительности розыгрыша очка. Очевидно, что все это имеет прямой перенос на тренировочный процесс, так как его можно планировать с совершенно четкими задачами для каждого конкретного игрока.

Большое значение анализ соревновательной деятельности имеет и при подготовке к матчу с определенными соперниками. Знание о стабильности и эффективности действий соперника в различных игровых ситуациях (темп розыгрыша, длительность), применяемых ударах, дают возможность четче составлять план на игру. Несомненный интерес представляет информация о действиях соперника в стрессовых ситуациях, например, куда он подает и как принимает при подаче мяча в разные зоны разных квадратов. Такие сведения уже давно используются Ш. Тарпищевым при подготовке и во время розыгрышей матчей Кубка Дэвиса, включая финальный матч со сборной Франции.

Программа тестирования физической подготовленности

Таблица 17

Тесты	Что оценивается	
1. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат	Скоростные способности	
2. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) из сложного положения - сидя спиной к направлению движения,	Координационные t30M2-t 30M 1, или 120m2420m1	

скрестив ноги и руки. Тест выполняется 1 раз	
3. Ловля палки. Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая	Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения
проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат.	
4*. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые способности
5*. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять 3 раза. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые способности
6*. Метание набивного мяча. Метание выполняется движением подачи 3 раза. Вес мяча - 1 кг (у детей 6 лет - теннисный мяч). В зачет идет лучший результат.	Скоростно-силовые способности
7. «Челнок». Максимально быстро пробежать 6 раз (дети 6-7 лет - 4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо- влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз.	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.

* Проявляемые в вертикальной и горизонтальной плоскости скоростно-силовые способности не коррелируют между собой.

При отборе шестилетним детям дополнительно предлагается выполнить следующие задания:

1.Подбивание теннисного мяча вниз ладонью правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания - 15 с.

2.Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому. Исходное положение тренера - руки в стороны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. По сигналу тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.

3.Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направлениях после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м.

Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м.

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода - МПК л/мин, порог анаэробного обмена - ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНО, кислородный пульс - КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров.

Экспресс-оценка функционального состояния проводится с применением ступенчато-возрастающей пробы в степ-тесте и расчета показателя PWC , по которому косвенно можно судить и об уровне МПК.

3.2 КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3	Бросок теннисного мяча с движения подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движения подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			15,6	15,6
2.5	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек)	количество раз	не менее	
			13	13
2,6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки		не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год)		Спортивные разряды – « третий юношеский спорт. разряд»	
3.3	Период обучения на этапах спортивной подготовки (третий год)		Спортивные разряды – «второй юношеский спорт. разряд»	
3.4	Период обучения на этапах спортивной подготовки (четвёртый год)		Спортивные разряды – «первый юношеский спорт. разряд»	
3.5	Период обучения на этапах спортивной подготовки (пятый год)		Спортивные разряды – « третий спортивный разряд»	

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

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперёд 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) движения подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			13,2	13,2
2.5	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек)	количество раз	не менее	
			28	28
2,6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки		не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)		Спортивные разряды – «второй спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год)		Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»	

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

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперёд 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) движения подачи	м	не менее	
			19	19
2.4	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			13,1	13,1
2.5	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек)	количество раз	не менее	
			30	30
2,6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки		не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

4.1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ МЕСТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое

внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

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

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

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

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести

ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

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

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

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

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

4.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Структура тренировки по определению Л.П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и: общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в

тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

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

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

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

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи - контрольно-подготовительными. Для ведущих игроков страны главными могут быть турниры «Большого шлема»,

Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок федераций). Для начинающих теннисистов главными могут быть первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Достижения первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий теннисом и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься теннисом очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

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

В связи с ними планирование должно быть:

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

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

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

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

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированное - 2 специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности - за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных; - координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

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

- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих советских и российских тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих Теннисистов можно считать 7 лет, реже 6. Не исключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

4.3 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИХ УЧЕТ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

План спортивной подготовки для Учреждения разрабатывался с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

У детей, занимающихся на этапах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТЭ), еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время.

Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оксифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам - у мужчин. Оксификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Первые два года учащиеся не принимают участия в соревнованиях. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в

занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности (рекомендуемые подвижные игры приведены в разделе «Физические качества»). В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом (не секрет, что в настоящее время многие дети занимаются теннисом по желанию родителей), на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

Результаты наблюдений обязательно должны учитываться при переводе ребенка на следующий год обучения (вместе с результатами тестов по физической и технической подготовленности).

На третьем году обучения решаемые задачи расширяются. Например, при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет - 3%; 10 лет - 3,6%; 14 - 3,9%), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния.

Кроме того, дети начинают участвовать во внутренних соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как ребята проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

В возрасте 9-10 лет дети начинают внимательнее относиться к выполняемой работе. Поэтому в начале каждого занятия должны четко ясно формулироваться задачи, которые будут решаться.

Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием: для того, чтобы суметь сделать «то-то», надо выполнить такое Упражнение столько-то раз, такое упражнение столько-то раз и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным сложностям, гибкости. В 10 лет - способности к расслаблению и точности. В 9-летнем возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно-подготовительными.

Поэтому годичный цикл строится по типу подготовительного периода и основными задачами его являются:

- обучение техническим действиям, выполняемым в разных точках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча (крученный, резаный) и без него;

- воспитание физических качеств;
- применение всего разученного в матчах.

В 10 -летнем возрасте дети принимают участие в 10 турнирах, из которых 2 - главные. Годичный цикл имеет более сложную структуру и состоит из двух подготовительных периодов, двух соревновательных и одного переходного.

I подготовительный период - длительный, состоит из шести мезо-циклов (МзЦ), включающих в себя 22 микроцикла (МЦ), в которых решаются все задачи, связанные с технической, тактической, физической и психической подготовками.

I соревновательный период состоит из одного МзЦ, включающего в себя четыре МЦ - подводящий, соревновательный (основной), восстановительно-поддерживающий и соревновательный (контрольно-подготовительный).

II подготовительный период - в нем продолжают решаться основные задачи тренировки с учетом выявленных недостатков и положительных сторон подготовленности. Этот период значительно короче первого и состоит из трех МзЦ, включающих в себя 11 МЦ.

II соревновательный период состоит из одного подводящего МЦ и трех соревновательных, в течение которых играют главный турнир и два контрольно-подготовительных турнира. Вполне понятно, что дети так долго держать спортивную форму не могут. Поэтому после участия в главном соревновании выполняется тренировочная работа по коррекции недостатков, результаты которой проверяются в двух контрольно-подготовительных турнирах.

В переходном периоде решаются две задачи: дать отдых нервам и работу мышцам. Для этого необходимо использовать средства общей подготовки. Причем отобрать те, которые теннисист выполняет с желанием, без усилия над собой, но выполнение, которых поддерживали бы физические качества на должном уровне.

В возрасте 11—13 лет прослеживается наибольший прирост росто-весовых показателей, который связан с годами полового созревания. Эта фаза биологического созревания называется предпубертатной. Кроме возрастающего ускорения роста тела в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки - скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств.

При работе со спортсменами этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств, хотя объем общеподготовительных средств в относительных величинах и снижается, в абсолютных - он продолжает увеличиваться.

11-летние теннисисты принимают участие в 13 турнирах: 2 из которых главные, 2 - важные и 9 - контрольно-подготовительные.

Годичный макроцикл (МаЦ) строится по типу сдвоенного, состоящего из двух соревновательных, двух подготовительных и одного переходного периодов.

Длительность I подготовительного периода - 6 МзЦ, включающих в себя 23 Мил. В течение первого подготовительного этапа теннисисты принимают участие в двух контрольно-подготовительных турнирах и одном важном. При подведении к нему используется эффект сверхвосстановления.

Длительность I соревновательного периода - 3 МЦ, один из которых подводящий, два последующих - соревновательные, причем первый из них главный, второй - контрольно-подготовительный. При подведении к главному турниру необходимо использовать как эффект запаздывающей трансформации, так и эффект сверхвосстановления.

Длительность II подготовительного периода - 4 МзЦ (16 МЦ). Для решения необходимых задач наряду со специально-подготовительными и общеподготовительными средствами используются соревновательные.

Длительность II соревновательного периода - и 4 МЦ: подводящего, двух соревновательных и восстановительно-поддерживающего между ними.

Структура годичного МаЦ 12-летних теннисистов аналогична. МаЦ - сдвоенный: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 1 переходный период. Количество турниров, в которых теннисисты принимают участие, увеличено до 15. Из них: 2 важных, 2 главных РИ 11 контрольно-подготовительных.

К 15 годам мастерство теннисистов должно быть на уровне, отвечающем требованиям подэтапа спортивного совершенствования. В этом возрасте еще не все показатели соответствуют показателям взрослых. Так, анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека к 16-17 годам, а рост мышц в длину продолжается до 23-25 лет. В структуре мышечных волокон начинают наблюдаться черты морфологической зрелости, характерные для взрослого человека к 14-15 годам. Уровня взрослых к этому возрасту достигают показатели функциональной лабильности аппарата движения. По мнению ведущего специалиста в области детско-юношеского спорта профессора В.П. Филина, физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Точки роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени - до 18-20 лет и более. Это воздействие продолжается практически до зрелого возраста.

Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенными отягощениями могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков.

Установлено, что изменения в деятельности сердечно -сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов. Мощность сократительного аппарата сердца постепенно нарастает, что приводит к повышению систолического и минутного объема крови. Систолический объем крови (СОК) к 14-16 годам увеличивается примерно в 6 раз. Минутный объем крови (МОК) увеличивается лишь в 3 раза. Неодинаковость изменений объясняется урежением с возрастом частоты сердечных сокращений.

Темпы прироста мощности дыхательного аппарата увеличиваются, но достигают величин взрослых людей лишь к 17-18 годам. При систематических

занятиях физическими упражнениями максимальная вентиляция легких (МВЛ) увеличивается к 15-16 годам. МВЛ может достигать 140-150 л/мин. Высокий уровень максимальной вентиляции легких компенсирует более низкий, чем у взрослых процент утилизации кислорода из вдыхаемого воздуха. С возрастом утилизация кислорода из вдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку к 15 годам содержание гемоглобина в крови соответствует показателям взрослого человека, увеличивается и максимальное потребление кислорода (МПК).

Максимальное потребление кислорода (МПК) имеет высокий коэффициент корреляции с уровнем мастерства теннисистов. В этом возрасте у подростков растет способность переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой. Так, в 14- 15 лет они могут выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем в 8-9 лет.

В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздействующим на быстроту реагирования, собственно-силовые и скоростно-силовые способности; силовую, гликолитическую и аэробную выносливость; способность к ориентированию в пространстве, динамическому равновесию, перестроению двигательных действий и расслаблению, а также точность действий.

Девочки особенно чувствительны к нагрузкам, связанным со способностями к ориентированию в пространстве, расслаблению и точности действий. Наряду с этим большое внимание следует уделять воспитанию аэробных, собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и анаэробной выносливости.

Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется. Общим остается подход к планированию МаЦ. МаЦ строится по типу сдвоенного: 2 подготовительных периода, 2 соревновательных и 1 переходный.

Безусловно, очень важно уметь вести тактически грамотную игру, применять в нужный момент освоенные технические приемы, выстоять физически и психически в равной борьбе и добиться успеха. Однако практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не становятся спортсменами экстра-класса, потому что своих первых побед они добиваются за счет большой стабильности одного-двух технических действий и высоких темпов физического развития в подростковом возрасте.

В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих побед, а это значит - осваивать все технические действия и воспитывать физические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

4.4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.4.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка –вид подготовки спортсменов, направленный на овладение основными понятиями и теоретическими знаниями в области вида спорта «теннис» и физической культуры и спорта в целом, а также формирование потребности в здоровом образе жизни.

ЭНП-1 (7 лет)

1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство.
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий.
3. Физические качества и физическая подготовка: значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Профилактика травматизма в теннисе: техника безопасности на тренировочном занятии.
5. Личная гигиена.
6. Режим дня.
7. Врачебный контроль и самоконтроль: основные понятия и значение.
8. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме;
 - счет в сете;
 - счет в матче.

ЭНП-2 (8 лет)

1. Физическая культура и спорт: физкультурные и спортивные мероприятия.
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований.
3. Физические качества и физическая подготовка: виды физических качеств.
4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, правильная экипировка.
5. Гигиена на тренировочных занятиях в группе.
6. Режим спортсмена в условиях тренировок, сочетание учебы и спорта.
7. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема» - правильные названия, периодичность и места проведения.
8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок, обезвоживание, солнечный удар и меры предупреждения подобных ситуаций.
9. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме при счете «ровно»;
 - счет в гейме «тай-брейк»;
 - терминология ведения счета в гейме и сете;
 - очередность подачи в матче.

ЭНП-3 (9 лет)

1. Специализированная спортивная экипировка теннисиста.
2. Физические качества и физическая подготовка: физические способности человека, их развитие, сенситивные (чувствительные) периоды.
3. Профилактика травматизма в теннисе: правильный подбор инвентаря, «заминка».
4. Гигиена спортсмена в условиях тренировок и соревнований.
5. Закаливание: значение для спортсмена, виды закаливания.
6. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: Кубок Дэвиса, Кубок Билли Джин Кинг и Олимпийские игры – статус соревнований, периодичность и места проведения.
7. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания.

8..Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость и периодичность.

9. Анализ соревнований.

10. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.

11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- 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.

УТЭ-1 (10 лет)

1. Физические качества и физическая подготовка: развитие физических качеств теннисиста, виды упражнений (направленность, использование инвентаря, задачи).

2. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах.

3. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях.

4. Основы спортивного питания: правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты.

5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).

6. Основы спортивной подготовки: понятие циклов тренировочного процесса.

7. Врачебный контроль и самоконтроль: восстановление после болезни, травмы.

8. Строение и функции организма: основные двигательные функции и их применение в теннисе.

9. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: наименование спортивных разрядов и их статус.

10. Анализ соревнований.

11. 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.

УТЭ-2 (10-11 лет)

1. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный).

2. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжениях, ушибах.

3. Закаливание организма: профилактика вирусных и инфекционных заболеваний.

4. Основы спортивного питания: рацион спортсмена, сбалансированность питания.

5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующий категории турниров среди мужчин и женщин.

6. Основы спортивной подготовки: планирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

7. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях, подготовка к матчу.

8. Строение и функции организма: физические характеристики ударных движений в теннисе.

9. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов:

понятие официальных спортивных соревнований, их рангов и нормативов выполнения требований ЕВСК.

10. Анализ соревнований.

11. 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.

УТЭ-3 (11-12 лет)

1. Техника безопасности при игре на кортах с различными покрытиями.

2. Здоровый образ жизни: двигательная активность и свежий воздух.

3. Основы спортивного питания:

Специализированное питание, энергетическая сбалансированность.

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. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.

6. Строение и функции организма: подростковая физиология и проблемы роста.

7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно).

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: система спортивной подготовки.

9. Антидопинговые правила: понятие допинга.

10. Анализ соревнований.

11. 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.

УТЭ-4,5 (12-14 лет)

1. Техника безопасности и профилактика травматизма в теннисе: причины травматизма (подбор инвентаря и снаряжения, оборудование площадок и тренировочных залов, адекватные оценки подготовленности спортсмена и спортивной нагрузки, понятие «перетренированность», физические нагрузки при травмах и заболеваниях, качество разминки и «заминки»).

2. Здоровый образ жизни: опасность курения, употребления алкоголя и наркотиков.

3. Основы спортивного питания: витамины и биологические добавки, их влияние на спортсмена.

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 России в Кубке Дэвиса и Кубке Билли Джин Кинг (основные члены команд).

5. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.

6. Строение и функции организма: влияние индивидуальных особенностей строения организма на игровые возможности теннисиста.

7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения I спортивного разряда и спортивного разряда КМС.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: нормативные требования к зачислению на спортивную подготовку.

9. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил.

10. Анализ соревнований.

11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- все вопросы для 12 лет +
- помеха;
- права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

ГССМ, ВСМ (14 лет и старше)

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

2. 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.

3. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.

4. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.

5. Антидопинговые правила: ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.

6. Анализ соревнований.

7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- все вопросы для 12-14 лет +
- исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);
- форма игроков;
- перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

4.4.2. 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.

Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину ,А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастной период	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12- 13, 14- 15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм)	после 12 лет	после 12 лет

энергообеспечения)		
Г ибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку 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 и т.п.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу. С гантелями (вес до 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 (затем левой) вперед налево (вперед направо);

-правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

-стоя левым боком (затем 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: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

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

-многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

-с обручем;

-со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

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 и т.п.

Частота шагов:

-бег на месте =10 с;

-бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

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

-бег вниз по наклонной плоскости;

-семенящий бег;

-частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

-бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;

-рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

-2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

-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, посланный влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

-из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо; вперед-влево, из других исходных положений;

-из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.; - падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

-кувырки вперед, назад, в стороны;

-кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед

-прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

-«колесо» вправо, влево;

-2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

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

-бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

-жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

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

-прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

На корте на учебно- тренировочном этапе теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

-стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета - справа, между ног, слева;

-то же, но стоя спиной к сетке;

-игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать - сыграть в лета, снова сесть и т.д.;

-мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);

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

на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

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

-прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания 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 (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища -руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; - подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

-всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

-бег равномерный и переменный;

-ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

-спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей; - тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

- 1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- 2.Прыжки «кенгуру».
- 3.Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- 4.Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- 6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- 9.Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- 1.Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- 2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- 3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- 4.Прыжки из стороны в сторону.
- 5.(Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
- 6.Вращение ног в положении лежа на спине.
- 7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
- 8.Отталкивания от стены двумя руками.
- 9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- 1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
- 2.Бег лицом вперед на 10 м с возвращением обратно спиной вперед.
- 3.Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
- 4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
- 5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
- 6.Прыжки в полу приседе.
- 7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
- 8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
- 9.Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них. Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей

Перетягивание соперника. Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

Единоборство

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

То же самое выполнить левыми руками.

Борьба в цепи

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом одна к другой. По команде сходятся к средней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый играющий одной команды занимает место между двумя играющими другой команды.

Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: каждая команда старается перетянуть соперников за крайнюю черту, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой удастся это сделать.

Если во время борьбы цепь разорвется, то оба участника, допустившие разрыв, выходят из игры.

Перетяни противника

Провести на земле прямую линию длиной в четыре шага. Два игрока встают на нее лицом друг к другу таким образом, чтобы носки их правых ног соприкасались. Левые ноги отставить на шаг назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при рукопожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть «противника» к себе, в сторону. Победит тот, кто заставит другого оторвать от земли левую ногу или сдвинуть ее с черты.

Можно применять и такую игру, как «Петухи» (см. раздел «Координационные способности»).

Качели

Став спиной к спине, взять друга под руки. Кланаясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Победит тот, кому удастся это сделать. Взять толстую палку и встать спиной к спине. Подняв руки вверх, ухватиться за палку. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли.

Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпустит палку.

Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Защита

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить булаву. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки.

Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в булаву, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

Бегуны

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда - «бегуны», другая - «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» - внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться.

Через 10 с (15 с) раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве занимающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество занимающихся, осаленных каждым. Выигрывает тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов».

Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

Салки

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

Вороны и воробьи

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте.

Играющие делятся на две команды: одна из них - «вороны», другая - «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу.

Ведущий громко говорит: «Воро-на!» или «Воро-бей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу.

Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней.

Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты. Примечание. В каждой команде может быть и по одному человеку.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой.

Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

Подсечка

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум-играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

Шнырок

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру.

Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

Самый ловкий

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала.

То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

Рыбалка

1 .Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но не дав ей упасть) по очереди каждой булав. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время.

2.Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булав. Игрок должен сбить удочкой каждую булав обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булав не упала.

Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньшее время выполнения.

Эстафета

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10- 15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта.

Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени. В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз;

б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правшей), и на оборот. Возможны иные варианты.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на Щ теннисной площадки, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Петухи

Начертить круг диаметром «2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу.

Толкая друга друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу.

То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости

Шагни через палку

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

Поднять мяч

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинается второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Сороконожка

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними булавы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

Ловля парами

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы » ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

Футбол с набивным мячом

Две команды по 4-6 человек в каждой играют на 74 теннисной площадке в маленький набивной мяч (= 1 кг). Обязательное условие - одной рукой касаться пола. Правила игры сходны с правилами игры в футбол.

Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости.

При работе со спортсменами на этапе спортивного совершенствования тренировочного этапа занятия по физической подготовке могут проводиться как комплексно, так и по принципу избирательной направленности.

Все большее место в комплексном проведении занятий начинает занимать вариант последовательного решения задач. В этом случае при составлении планов тренировочных занятий следует помнить о взаимодействии эффектов после работ различной направленности. Он может быть положительным - в этом случае последующая работа увеличивает эффект предыдущей, нейтральным - последующая работа почти не влияет на эффект предыдущей и отрицательным - последующая работа снижает эффект предыдущей.

Ниже приводим основные варианты возможных сочетаний:

1. Воспитание скоростных способностей, воспитание силовых способностей, воспитание аэробной выносливости.

2. Воспитание координационных способностей, воспитание аэробной выносливости.

3. Воспитание алактатной анаэробной выносливости (t раб. до 10 с), воспитание аэробной выносливости.

4. Воспитание лактатной анаэробной выносливости (t раб. ~ 30 с - 3 мин), воспитание аэробной выносливости.

5. Воспитание скоростных способностей, интегральная подготовка.

Выбор средств и методов воспитания физических качеств должен решаться в зависимости от уровня тренированности спортсмена, места занятия в тренировочном процессе, т.е. в каждом конкретном случае строго индивидуально.

Для спортсменов групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств эффективно использовать подвижные игры и эстафеты. 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.

4.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсменов 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 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. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. Одна из них – исходное положение, подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела – на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

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 пред ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

Вынос ракетки на мяч

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде 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 атакив 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.

Последовательность разучивания технических действий

Таблица 22

Техническое действие	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2
I. Удары с отскока (слева/справа)					
1. Плоские удары с задней линии					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в высокой точке внутри корта			+		
г) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
2. Крученые удары с задней линии					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) внутри корта с выходом к сетке				+	
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
3. Резаные удары с задней линии					
а) в средней точке			+		
б) в высокой точке				+	
в) в низкой точке				+	
г) внутри корта с выходом к сетке					+
4. Укороченные удары с задней линии					
а) в средней точке			+		
5. «Свеча»					
а) обводящая крученая				+	
б) обводящая резаная					+
II. Удары с лета (слева/справа)					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) укороченный удар					+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
III. Удары над головой					
а) с места с лета		+			
б) с отходом назад в прыжке				+	
в) с отходом назад с отскока				+	
г) с продвижением вперед с отскока				+	
д) с продвижением вперед с колена					+
IV. Поддача					
1. В 1 и 2 квадрат (попадание)					
а) резаная	+	+			
б) плоская		+			
в) крученая				+	
2. В 1 и 2 квадрат по направлениям					
а) резаная			+		
б) плоская				+	
в) крученая					+

Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры для групп начальной подготовки

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока 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 спортсменом 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 спортсмена должны напоминать начало подачи);

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

г) прием подачи.

Удары с лета

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

а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета,

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

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

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

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

Удар над головой - «смеш» с места с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала. Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим спортсменом 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 спортсменом, 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 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 спортсменов.

Совершенствование техники тенниса и тактики игры для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

а) удары у тренировочной стены (только для групп УТЭ-1 и УТЭ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

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

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

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности.
- специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):
- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Подача

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

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

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

Удары с лета

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

а) удары у тренировочной стены (только для групп ТГ-1 и ТГ-2). Удары по линии и косые удары в упражнениях:

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

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

удары в упражнениях:

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

периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;

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

Удар над головой - «смеш»

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

«Свеча»

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

Укороченные удары

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

Примерные игровые упражнения

с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара слета.
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, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

4.4.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – вид подготовки спортсменов, направленный на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля игры и достижение спортивного мастерства. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований

Для разных тренировочных групп и отдельных спортсменов тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их

подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей организма спортсмена, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла.

В группах ССМ и ВСМ совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером и спортсменом. Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов до приобретения совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

ЭНП-1

Тактика игры на счет. Изучение общих положений тактики.

ЭНП-2

Тактика игры на счет и ведения матча. Усвоение основ спортивной тактики. Моделирование условий на тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями.

ЭНП-3

Тактика ведения матча. Освоение умений строить свою тактику в соревнованиях.

УТЭ-1

Тактика ведения матча. Формирование тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.

УТЭ-2

Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

УТЭ-3

Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

УТЭ-4

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Тактический опыт сильнейших спортсменов.

УТЭ-5

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

ССМ, ВСМ

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

Принципы тактического построения игры

На тактику в игре в теннис влияют три фактора:

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

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. 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.

4.4.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Общая психологическая подготовка – формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к длительному тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка). Специальная психологическая подготовка – формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.).

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В.Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсмена, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру, и др.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острый наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

ЭНП-1

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

ЭНП-2

Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки. Вероятное программирование соревновательной деятельности.

ЭНП-3

Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

УТЭ-1

Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.

УТЭ-2

Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).

УТЭ-3

Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, влияние на противника в ходе матча, «сбивание» темпа и ритма игры. Формирование общественно значимых мотивов выступления в соревнованиях.

УТЭ-4,5 (12-14 лет)

Психологическая подготовка к соревнованиям: сбор информации об условиях предстоящего соревнования и возможностях противника, поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры.

ССМ, ВСМ (14 лет и старше)

Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Отбор и использование способов сохранения нервнопсихической устойчивости к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.

4.5 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	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:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			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

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

В зависимости от условий и организаций учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляются на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие 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) ;обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения

спортивной подготовки (таблица №23);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №24, № 25);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЁМ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 23

№ 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 полёта 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	Мят 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(механич.. или электронное)	штук	1
24	Тренажёр специализированный для тенниса	штук	5
25	Фоны ветрозащитные	штук	2
26	Экран для проектора	штук	1
27	Эспандер трубчатый с резиновыми ручками	штук	5

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПЕРЕДОВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

Таблица 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5	Обмотка	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося								

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3	Кроссовки для тренировок на кортах с твёрдым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
4	Наколенник (фиксатор коленного сустава)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Наколенник (фиксатор голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

6.2 ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВОМУ СОСТАВУ ОРГАНИЗАЦИИ

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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 «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту 1980.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004.
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.
7. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
9. Голеико 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.
10. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001.- 192 с: ил.П.Карпмаи В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
12. Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. -СПб.: СЭНТЭ, 2002.
13. Макарова ГА. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред, М.Я. Набатниковой.-М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Приказ «Об особенностях организацией и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» Минспорт России от 03.08.2022 № 634
20. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха.-М.: Pro-Press, 1994. -

- 21.Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ...д-ра пед. наук. - М., 1990..
- 22.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
- 23.Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993.
- 24.Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
- 25.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.
- 27.Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия,2000.
- 28.Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС, 1986.
- 29.ФССП по виду спорта «теннис» приказ Минспорта России от 15.11.2022 г № 980
- 30.Щеголев ВВ. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002.
- 31.Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966.
- 32.Bollettieri N. Tennis your way. - New York: The athletic institute, 1982.
- 33.Bollettieri N. The 5 keys to tennis / N. Bollettieri, B. Hobden, P. Gonzales. - New York, 1991.
- 34.Bryant J. Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersy, USA: Prentise-Hall, Englewood Cliffs, 1973..
- 35.Brewer L. Professional tennis drills. - New York: Charles Scribner Sons, 1985.
- 36.Crooke J. The pocket guide to tennis tactics. - Holland: Clark Limited, 1985.
- 37.Douglas P. The handbook of tennis. - London: Pelham Books, 1995. -288 p.
- 38.Gallwey W. Timothy,л The inner game of tennis. - New York: Random House, 1974; 1997
- 39.GroppelJ., Loehr E., Melville S., Quinn A. Science of coaching tennis. - Leisure Press: Champaign, Illinois, 1989.
- 40.Halstrem B. Tranings modeller for tennis / B. Halstrem, R. Larson, G. Peterson. - Sweden, 1979.
- 41.Kriese C Total tennis training. - USA: Master Press, 1988.
- 42.Loehr Y. Net results. Training the tennis parent for competition. -The Stephen greene press. - Lexington Massachusetts, 1989.
- 43.Navratilova M. Tennis my way. - New York, 1983.
- 44.Ralston D., Tarshis B. Six weeks to a better level of tennis. - New York:B.L, 1977.
- 45.Stranberg B., Jones R. Tennis. The Swedish way. In cooperation with the Swedish tennis associateon, 1988.
46. United States Tennis Association. Tennis tactics. Champaign, IL, Human Kinetics, 1996.

Интернет-ресурсы:

- 1 .Министерство спорта Российской федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Департамент физической культуры и спорт города Москвы - www.sport.mos.ru.
- 3.Федерация тенниса России - www.tennis-russia.ru.
- 4.Федерация тенниса Москвы - <http://www.mostennis.ru>.