



Общество с ограниченной ответственностью Спортивный центр «СКАЛА»

(ООО Спортивный центр «Скала»)

167000, г. Сыктывкар, ул. В. Савина ул., д. 81, Сыктывкар Тел. 8 (8212) 228-000, 22-65-65; e-mail: sc.skala@yandex.ru; <http://scskala.ru>

ОКПО 1051100545759; ОГРН 1131101006574; ИНН/КПП
1101122896/110101001

Утверждена
приказом генерального директора
ООО Спортивный центр «Скала»
от 22 мая 2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «теннис»

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта
«Теннис»

(Приказ Минспорта России от 22 декабря 2022 года №1350)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

спортивно-оздоровительный этап – не ограничивается

Сыктывкар

2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Программа разработана на основе Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее - ФССП) ,на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст 6242; 2011, № 50, ст 7354) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст 3525), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «теннис».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по теннису осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном;
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.
- спортивно-оздоровительный этап

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст зачисления и перевода в группы	для групп (человек)

		(лет)	
Этап начальной подготовки	3	7	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	не устанавливается

4. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	-	2	5	6	8
Основные	-	1	3	2	4	4

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным ремнём. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или

заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-50	30-45	20-30	15-25	10-20	5-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	25-35	20-30	20-30	15-25
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35	25-35
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5	5-15	15-25	20-30	25-35
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5	2-5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

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

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную

	соревнованиям					подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных

					соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка, ее продолжительность может составлять 10% -20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7.Календарный план воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы спортивной школы:

Здоровье:

- защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями;
- сотрудничество с работниками диспансеров.

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;
- воспитание стремления к самосовершенствованию;
- воспитание эмоционально-волевых качеств.

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;
- совместное проведение досуга.

Общение:

- передача подросткам опыта социального общения

8.Антидопинговые мероприятия.

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

-Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; -Акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);

-Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов (запрещенный список);

-Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

Этап начальной подготовки –

Общие знания об антидопинговых правилах

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – О последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства -
Процедурные правила Допинг-контроля.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация– ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации Национальные антидопинговые организации. ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период–любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция – любая

субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или Национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации, выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс. Формирование необходимых антидопинговых знаний и понимания существующей проблемы в спорте осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Антидопинговые правила»

9. Планы инструкторской и судейской практики.

1. Овладение принятой терминологией
- 2 Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП
- 3 Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований
- 4 Оказывать помощь спортсменам при изучении различных технических элементов в младшей или своей группе
- 5 Знать правила подачи заявки на соревнования
- 6 Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря

7 Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований

8 Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

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

Для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «теннис».

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны: - проходить 1 - 2 раза в год углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере (или ином специализированном медицинском учреждении) и получать медицинский допуск к учебнотренировочным занятиям; - проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию, согласно Регламента проведения спортивного мероприятия;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;

- соблюдать антидопинговые законы и предписания.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма молодых спортсменов. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки: -изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «теннис»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

-принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; -получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в

мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	110

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее
			15,5 15,5
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более
			2,8 2,8
2.3.	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	не менее
			7,5 7,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 x 8 м	с	не более
			12,3 12,3
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее
			7 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150 140	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22 22	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2 2,3	

2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед- назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная программа	техническая	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			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 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5

2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед- назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество)	количество раз	не менее	
			21	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная программа	техническая	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			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 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета	с	не более	

	одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м		13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед- назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься видом спорта теннис, не имеющие медицинских противопоказаний, в минимальном возрасте –6-7 лет (по году рождения). Отбор для комплектования групп спортивной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных нормативов вступительных экзаменов, организуемых в форме тестирования таблица

ПРОГРАММА

тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной «Теннис»

№	Тесты	Что оценивается
1.	Бег 10 м. с высокого старта Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростные качества (быстрота)
2.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, 4x8м. Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно между двумя предметами (конусами). Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростная выносливость
3.	Наклон вперед. Испытуемый выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, не сгибая ноги. Результат измеряется в см от уровня скамьи. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативам.	Гибкость

4.	<p>Прыжок в длину с места толчком двух ног. Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра</p>	Силовые качества
5.	<p>Прыжок вверх с места толчком двух ног Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</p>	Силовые качества
6.	<p>Бросок теннисного мяча. Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча движением подачи от исходной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</p>	Силовые качества
7.	<p>Перешагивание через палку. Испытуемый выполняет максимальное количество перешагиваний через палку вперед-назад за 15 сек. ИП: руки опущены вниз, держат палку. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество перешагиваний).</p>	Скоростные качества (быстрота)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП)

ПРОГРАММА

тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства «Теннис»

№	Тесты	Что оценивается
---	-------	-----------------

1.	<p>Бег 10 м. с высокого старта Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростные качества (быстрота)
2.	<p>Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, 4x8м. Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно между двумя предметами (конусами). Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростная выносливость
3.	<p>Наклон вперед. Испытуемый выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, не сгибая ноги. Результат измеряется в см от уровня скамьи. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативам.</p>	Гибкость
4.	<p>Прыжок в длину с места толчком двух ног. Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра</p>	Силовые качества
5.	<p>Прыжок вверх с места толчком двух ног Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</p>	Силовые качества
6.	<p>Бросок теннисного мяча. Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча движением подачи от исходной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых</p>	Силовые качества

	долей метра	
7.	Перешагивание через палку. Испытуемый выполняет максимальное количество перешагиваний через палку вперед-назад за 15 сек. ИП: руки опущены вниз, держат палку. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество перешагиваний).	Скоростные качества (быстрота)
8.	Подбивание теннисного мяча. Испытуемый выполняет подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки до первой потери мяча. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество раз).	Координация, техническое мастерство

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Успешное решение учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общие - воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности, сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление материала и повышение требований);

2) спортивные - направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальной и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке), сопряженности (решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), соразмерности (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза). Процесс развития специальных двигательных качеств представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных методов и приемов: - словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы; - наглядный - показ тренера-преподавателя и спортсменов, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий); - практический - целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и усложненного упражнения.

Программа по теннису предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки обучающихся:

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП)
- разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;
- специальная физическая подготовка (СФП)
- развитие специальных физических качеств;
- функциональная подготовка - направлена на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- реабилитационно - восстановительная подготовка
- направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка: подготовка предполагает доведение уровня выполнения ударов спортсменов до совершенствования с высокой стабильностью в условиях соревнований;

Тактическая подготовка: овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Психологическая подготовка: формирование и совершенствование у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Теоретическая подготовка: формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно. Соревновательная (интегральная) подготовка: приобретение

соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «теннис»;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «теннис»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «теннис»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «теннис»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки	<p>Должны овладеть следующими элементами: высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. в передней зоне подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подставка; -перевод; -отброс в заднюю зону площадки по прямой и по диагонали. <p>в средней зоне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плоские удары; - смэш по линии; <p>в задней зоне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита по линии. -высокий удар по линии; - укороченный удар по линии; -смэш по линии.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».</p> <ul style="list-style-type: none"> -закрепление навыка основных ударов из задней зоны площадки; -освоение ударов из задней зоны с вращением волана; -освоение обманных ударов; -удары из средней зоны сверху в прыжке; -освоение техники выполнения удара из передней зоны и средней зоны в парном разряде. -увеличение «плотности» плоских ударов.
Этап спортивного совершенствования мастерства	<p>Совершенствование всего арсенала техники тенниса, повышение стабильности, вариативности, надежности и эффективности выполнения ударов.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Средства подготовки более индивидуализированы с учетом развития сильных сторон спортсменов в одиночных и парных разрядах. Участие в соревнованиях всероссийского и международного уровня, участие в тренировочных мероприятиях в составе сборной команды</p>

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки	<p>Обучение основам тактики одиночной игры. Обучение умению анализировать свои игры.</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Построение плана игры. Умение распознавать сильные и слабые стороны игроков. Основы парных игр. Взаимодействие при параллельном и переднезаднем расположении игроков.</p>
Этап спортивного совершенствования мастерства	<p>Развитие игрового мышления и творческой инициативы игроков как в одиночном, так и парной разряде.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Моделирование деятельности спортсмена в соревнованиях. Участие в соревнованиях всероссийского и международного уровня.</p>

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки	<p>Строевые упражнения: -общее понятие о строе; -виды строя; -действия в строю; -походный и строевой шаг.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц туловища; -упражнения для ног.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами: -упражнения с короткой скакалкой; -упражнения с гимнастической палкой; -упражнения на гимнастической стенке и скамейке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: -бег с низкого и высокого старта, бег на 30 метров; -прыжки в длину с места, с разбега; -прыжки в высоту с места и разбега.</p> <p>Подвижные игры. общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц шеи; -для рук и плечевого пояса; -для мышц спины; -для мышц брюшного пресса; -для мышц боковой поверхности туловища; -для ног и мышц таза; -упражнения на расслабление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами: -упражнения со скакалкой; -упражнения с использованием гимнастических скамеек; -упражнения на гимнастической стенке; -упражнения на канате.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: -бег на дистанции: 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000 м; 21 -кросс по пересеченной местности; -челночный бег; -бег с изменением направления движения; -бег боком, спиной вперед; -бег змейкой; -прыжки в длину, в высоту; -метание набивных мячей, гранат, ядра на точность и дальность.</p> <p>Эстафеты.</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Общеразвивающие упражнения: -упражнения, изученные на предыдущем этапе.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств: -упражнения для развития быстроты; -силы; -ловкости; -выносливости; -гибкости; -упражнения на скоростно-силовые качества; -упражнения на расслабление.</p> <p>Подвижные и спортивные игры с мячом:</p>

	<p>-пионербол; -баскетбол с надувным мячом. Общеразвивающие упражнения: -для рук и плечевого пояса; -для мышц живота и передней поверхности бедра; -для мышц спины и задней поверхности бедер. Упражнения для развития физических качеств: -упражнения для развития быстроты; -силы; -ловкости; -выносливости; -гибкости; -упражнения на скоростно-силовые качества; -упражнения на расслабление. Комбинированные эстафеты.</p>
Этап спортивного совершенствования мастерства	<p>Общеразвивающие упражнения: -упражнения, изученные на предыдущем этапе; -упражнения на тренажёрах; -комплексы упражнений для круговой тренировки с использованием тренажёров. Спортивные игры: -футбол; -волейбол</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Общеразвивающие упражнения: -пройденные на предыдущих этапах с усложнением; -повышением требований к координации движений, с увеличением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Преимущественно используется в подготовительный и</p>

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки	Имитация ударов в облегченном виде, с увеличением скорости выполнения удара.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Имитация ударов с отягощением. Развитие взрывной силы.
Этап спортивного совершенствования мастерства	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники передвижения по площадке (шаг-прыжок, блокирующий прыжок, скрестный шаг).
Этап высшего спортивного мастерства	Моделирование основной соревновательной деятельности в условиях максимально приближенным к соревнованиям

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, необходимы для успешной деятельности в теннисе.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у

занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств спортсменов, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим.

Восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всей подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций на оценку, аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели,

уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет гимнасткам использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность тактики в теннисе заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В теннисе может быть выделено четыре вида тактики: одиночный, парный, смешанный, командный – соответственно видам соревнований.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

Объем тренировочной нагрузки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов спортсменов.

Объем тренировочной нагрузки спортивных групп устанавливается на спортивный сезон в начале календарного года, с учетом этапа и года подготовки спортсменов, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах нормативов максимального объема тренировочной нагрузки, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Объем тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора СЦ «СКАЛА».

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

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

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

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

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «теннис», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Восстановительные и медико-биологические восстановительные мероприятия

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной деятельности. Основные восстановительные средства – педагогические.

Они являются неотъемлемой частью рационального построения тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии (между упражнениями), так и в тренировочном процессе в целом (циклами занятий);

- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;

- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня психической напряженности:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;

- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых. Психологические средства способствуют снижению психического утомления и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления:

- рекомендации спортсменам по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные, жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);

- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей. Характер восстановления

зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим выбор восстановительных средств для каждого спортсмена должен быть индивидуальным.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, а также овладение практикой судейства в рамках тренировочного процесса. Для понимания целей и задач спортивной тренировки, спортсмены должны четко представлять структуру тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть), уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой спортсменов.

Подвижная игра – одна из составных частей тренировочного занятия этапа начальной подготовки, которую так же может проводить помощник тренера в лице его воспитанника. Повседневное проведение разминки в тренировочных занятиях позволяет тренеру приучить спортсменов к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения.

В тренировочных группах тренер под своим контролем может позволить проводить разминку кому-то из спортсменов в группе, а позже и доверять ее проведение спортсменам самостоятельно. Очень важно научить спортсменов умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других спортсменов, и умению их исправлять.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства осуществляется в процессе изучения программного материала в рамках теоретической подготовки раздела «Правила игры в теннис».

Структура соревнований РТТ», согласно плану спортивной подготовки. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе тренировочных занятий в рамках технической подготовки.

Участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях

Тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного систематического участия в спортивных соревнованиях.

В 9-летнем возрасте (по году рождения) спортсмены начинают пробовать свои силы, участвуя в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура.

Уже в группах начальной подготовки 3-го года подготовки предполагается участие в одном официальном соревновании. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам, одни соревнования должны быть основными, другие – главными, третьи – контрольными, что учитывается тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности.

В группе тренировочного этапа 1-го года подготовки планируется участие в 6 турнирах, из которых – 5 контрольных и 1 основное. В группе тренировочного этапа 2-го года подготовки планируется добавить еще одно основное соревнование. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Спортсмены групп тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 10 турнирах: из которых 5 – контрольные, 4 – основные и 1 - главное. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 12, планируется сыграть 2 главных соревнования. На этапе высшего спортивного мастерства

участие в соревнованиях еще более индивидуализируется. Планируется участие спортсменов в 18 соревнованиях, из которых 4 – являются главными.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов): - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсмена, положениям (регламентам) об официальных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «теннис»; - соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе 12 спортивной подготовки; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут проводиться тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период.

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «теннис»

Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
Специальные тренировочные мероприятия		
Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Этап начальной подготовки

Плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=10
	Настрой на	СПУ*	= 10

	выполнение запланированной работы		
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=5

* На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п.

В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

Примечание: ОРУ – общеразвивающие упражнения СПУ - специально-подготовительные упражнения

3.4.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	= 10
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=5

Плана тренировочного занятия на тренировочном этапе до двух лет

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание	ОРУ	=20

	организма		
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 45
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 30
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=15

Плана тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше двух лет

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники и тактики	СПУ	= 55
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=15

Этап совершенствования спортивного мастерства

Плана тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 55
	Совершенствование тактики	СПУ	=55

	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=15

Этап высшего спортивного мастерства

Плана тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица №19

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 60
	Совершенствование тактики	СПУ	=60
	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=30

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

Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, уходы с задней линии, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

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

Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее не известно направление и посылаемых ему мячей.

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

Тренировочные игры со счетом.

Плана тренировочных занятий с акцентом на скоростно-силовую подготовку

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации	Занятие проводится до завтрака. Длительность - до 1 ч. Величина нагрузки - малая или средняя (ее нижняя граница). В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений
2.	1. Подготовительная часть	Занятие проводится после завтрака
	2. Основная часть: - обучение техническим действиям - совершенствование техникотактических действий (ТТД) - совершенствование стабильности ТТД	= 10-15 мин Выбрать из предлагаемых: варианты подачи, варианты приема подачи, укороченный, активная «свеча» и др. Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точка удара, проводка и т.д. 2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять: 1. Упражнения: - подача; - прием подачи по направлениям; - кросс справа - направо; - кросс слева - налево; - линия справа; - линия слева; - обратный кросс справа; - обратный кросс слева.
	Совершенствование эффективности ТТД	В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с попаданием в четко ограниченное пространство. Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п. Задания можно усложнять: 2-3 удара - крученые, 2-3 - резаные и т.д. Игра строго в коридоре - только слева, только справа. 2. Комбинации: 2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом; 2-2 справа по линии + справа кроссом и т.п. Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрыша

		эффективным ударом: -подачи в I квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кросс слева по линии и выход к сетке с завершением; -2-3 справа кроссом, справа по линии атакующим и т.п. Задания выполнять по очереди = 20 мин
	Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов	= 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин
3.	Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и переход на корты	Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином = 40 мин, используются ОПУ = 10-15 мин
	Совершенствование ТТД	Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего). Длительность занятия = 60-70 мин

Плана тренировочных занятий с акцентом на аэробную выносливость

Таблица №21

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующему тренировкам	Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч
	Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия - < 60 мин
2.	Подготовительная часть	Проводится после завтрака. В начале занятия объявить задачи тренировки = 10-15 мин
	Основная часть: - обучение техническому действию;	Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному

	<p>- совершенствование ТТД и их стабильности;</p> <p>- совершенствование эффективности ТТД</p>	<p>действию.</p> <p>Задания описаны в Планах I; тренировка 2 + иные варианты</p>
	<p>Заключительная часть:</p> <p>- способствовать восстановлению;</p> <p>- провести коррекцию ТД;</p> <p>подвести итоги тренировки</p>	<p>= до 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия = 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин</p>
3.	<p>Совершенствование ТТД и их стабильности</p>	<p>Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. Комбинации типа «треугольник»: - обычный, т.е. из левого угла кроссом слева и слева по линии усложненный треугольник: из левого угла справа обратным кроссом и справа «обратная» линия. Аналогично из правого угла - «восьмерка»: а) обычная справа кроссом (по линии) затем слева кроссом (по линии), оба спортсмена стараются играть ближе к боковым и задней линиям; б) усложненная - справа и слева: теннисист играет обратным кроссом, играющий - по линии отбивает мячи под заднюю линию, но не близко к боковым и др.</p> <p>При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие, разучиваемое на утренних тренировках. Длительность занятия = 60-70 мин</p>
	<p>Воспитание аэробной выносливости</p>	<p>Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин; - изменять методы тренировки, например, непрерывный переменный и др.;

		<p>- можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты. Длительность занятия < 40 мин</p>
	<p>Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов</p>	<p>Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение</p>

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию.

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на РУСАДА (с тренировочного этапа)
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы восстановительных мероприятий

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Огромную роль играет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня в соревновательной деятельности.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни общей физической подготовки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна, бассейн и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы и может быть за счет средств, на выполнение государственного задания, в рамках выделенных ассигнований, либо за счет иных средств.

Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тенниса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения теннису. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по теннису присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

- ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;

- помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки –б подготовительной, основной и заключительной частей;

- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.

- проведение занятий в тренировочных группах;

- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;

- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;

- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

- комплектование групп, а также при планировании учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если разница в спортивной квалификации объединенных групп составляет не более 2 спортивных

разрядов и не превышена пропускная способность спортсооружения Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «теннис», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя при условии их одновременной работы с обучающимися.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы. Место проведения учебно-тренировочных занятий: - 167009, Сыктывкар, ул. Савина, д.81

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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 тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «теннис», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

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

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

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

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

теннисных кортов;

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); обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки сборной

обеспечения спортивной экипировкой сборной

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку сборной;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий сборной.

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Вышка судейская теннисная	штук	1
3.	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
4.	Координационная лесенка для бега	штук	5
5.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
6.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	комплект	4
8.	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
10.	Мяч-полусфера	штук	4
11.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
12.	Ноутбук	штук	1
13.	Планшет	штук	2
14.	Проектор	штук	1
15.	Пушка теннисная	штук	1
16.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	1
17.	Секундомер механический	штук	2
18.	Сетка теннисная	комплект	1
19.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Скамья теннисная	штук	2
23.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
24.	Степ-платформа	штук	5
25.	Стойки для теннисной сетки	штук	2

26.	Табло информационное (механическое)	штук	1
27.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
28.	Фоны ветрозащитные	штук	2
29.	Экран для проектора	штук	1
30.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (Утвержден приказом Минспорта России от 23 декабря 2020г. №961).

3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).

4. Приказ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, рег.№ 31522).

5. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»(зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).

6. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007. – 137 с.

7. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры»(допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П.Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011г.

8. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005

6.2. Интернет-ресурсы

1.www.minsport.gov.ru (Министерство спорта Российской Федерации) 2.www.tennis-russia.ru (Федерация тенниса России)