

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Брянская областная спортивная школа «Горизонт»**

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»
Протокол № 1
от «04» 01 2025г.

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»
Б.В. Махоткин
Приказ № 1
от «04» 01 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»
(приказ от 15 ноября 2022г. № 980)**

2025г.

Содержание

1. Общие положения.....	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
3. Система контроля.....	26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
4. Рабочая программа по виду спорта «теннис».....	35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для групп всех этапов спортивной подготовки.....	35
4.1.1. Теоретическая подготовка	37
4.1.2. Тактическая подготовка.....	43
4.1.3. Психологическая подготовка	44
4.1.4. Техническая подготовка.....	45
4.1.5. Физическая подготовка.....	56
4.2. Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия	71
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	73
4.4. Планирование спортивных результатов	75
4.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	77
4.6. Планы-графики подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп	81

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	86
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	88
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	88
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	93
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	94

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по «теннису» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 980 , разработанного на основании федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012г. № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

При разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки использованы современные данные научных исследований в области теории и методики тенниса и передовой опыт тренеров с молодёжным контингентом, достигших высоких показателей в подготовке спортсменов экстра-класса. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий спортивной подготовки, методологию контроля достигнутого уровня подготовки.

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

3. Основные задачи спортивной подготовки:

- освоение техники и тактики вида спорта «теннис»;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, физических способностей и возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности, воспитание должных морально-этических, волевых и других качеств личности, которые обеспечивают максимальную мобилизацию и концентрацию усилий обучающегося;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Срок реализации программы – бессрочно. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон процесса спортивной подготовки (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической, тактической, теоретической, психологической, физической, соревновательной и пр.), теоретический и практический материал по видам подготовки, аттестация.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость учащихся по месту учёбы в образовательных учреждениях. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды, при необходимости, тренер-преподаватель может для некоторых занимающихся уменьшить тренировочную нагрузку.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе начинается 1 января и осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объёмом работы, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий, в том числе по индивидуальным планам спортивной подготовки. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресения и каникулы.

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Многолетняя подготовка спортсменов высокого класса осуществляется поэтапно с учётом возраста и уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определённые задачи. Контингент обучающихся подразделяется на группы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис». Минимальный возраст при зачислении на этап начальной подготовки 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 9 лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис». Эти спортсмены должны иметь следующие спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» и выше.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд «второй спортивный разряд» и выше, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис». Продолжительность подготовки и возраст обучающихся на данном этапе не ограничиваются, при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «теннис» и участия в спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением различных методик, технических средств обучения и контроля, восстановительных мероприятий при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие – астрономический час - 60 минут.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество о часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие в себя:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешенные), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Групповые занятия проводятся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Работа по индивидуальным планам осуществляется в группах этапа совершенствования спортивного мастерства.

- учебно-тренировочные мероприятия, предусмотренные для подготовки к спортивным соревнованиям и восстановления лиц, проходящих обучение на этапах спортивной подготовки, в соответствии с таблицей №3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18

	первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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
------	---	---	-------------

- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности, в соответствии с таблицей № 4;

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5
Основные	-	-	1	-	-	1	2
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16
Парные матчи	-	-	-	-	4	6	8

В таблице представлены виды соревнований, предназначенные для выявления технической готовности спортсменов на определённом этапе. Тренер-преподаватель использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучающихся и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызывает чрезмерного нервного напряжения, не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого этапа спортивной подготовки свои соревнования по значимости), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить обучающегося к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей будут индивидуальны, ибо различаются состав групп, опыт и подходы тренера к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки разрабатывается на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» и должен раскрыть следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;

- основные показатели учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;

- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Составляя годовой учебно-тренировочный план группы определённого этапа подготовки необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и в каком объёме учебно-тренировочной подготовки. В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение её по видам подготовки. В «Годовые планы по видам подготовки» включены вопросы, общие для всех видов тренировки, и те, которые отражают специфику каждого вида. При составлении плана подготовки тренер-преподаватель должен включить как общие теоретические темы и практические занятия, так и относящиеся к его виду упражнения. Материал для проведения теоретических и практических занятий во многом един для всех возрастных групп. С ростом

мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем.

В группах этапа ССМ подготовка проводится по **индивидуальным планам** для каждого из спортсменов группы. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения отдельных элементов и всего упражнения в целом, успешность выступления на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почётных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером-преподавателем и спортсменом совместно, так как на этом уровне взаимоотношения тренера и спортсмена изменяются: спортсмен становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвёртого года. Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные результаты по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объёмы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должно основываться на всестороннем учёте возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Постепенная детализация годового плана даётся в оперативных планах подготовки, разрабатываемых на определённый период, месяц, неделю, тренировочное занятие. В этих оперативных планах ставятся конкретные задачи, указываются средства их реализации. Чем короче отрезок времени планируемой подготовки, тем полнее и точнее её детализация.

Преимущество такого планирования в том, что план составляется в конце заканчивающегося периода, накануне нового конкретного периода учебно-тренировочного процесса. Этот план можно и нужно корректировать на основании данных об уровне тренированности в разных видах подготовки, о самочувствии спортсменов, об их функциональных и психофизиологических состояниях. Чем

выше уровень подготовки спортсменов, тем чаще возникает необходимость, порой острая, в корректировке планов при определённых показателях.

Одним из видов оперативного планирования является месячное планирование. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. При составлении плана на следующий месяц исключаются уже усвоенные темы, их место занимают те, которые должны пополнить знания спортсменов. Отдельные темы для теоретических занятий и многие виды практических упражнений переходят из одного месячного плана в следующий или периодически повторяются. К ним можно отнести «Меры безопасности и правила поведения на корте», «Упражнения ОФП», «Упражнения СФП», почти все упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники выполнения элементов и предупреждение типовых ошибок. Тренер-преподаватель, беря за основу предлагаемый план, может включить в него дополнительно те темы теоретических и практических занятий, которые, по его мнению, будут необходимы в предстоящей работе. Составляя такой план необходимо продумать последовательность прохождения теоретических тем, их практическое освоение, определить количество времени, которое на каждом из занятий необходимо выделить на повторение уже известного и освоение нового. На основе полученных данных и составляется план учебно-тренировочного занятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	39,7	29,8	28,8	13,6	13,1	13,5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19,7	24	23,7	23,6	23,7	20,7
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1,3	4,8	4,8	9,6
4.	Техническая подготовка (%)	29,5	33,7	32,1	37,3	37	32

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9,4	10,6		16,3	16	17,1
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1,3	1	2,2	2,9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1,7	1,9	2,2	3,2	3,2	4,2

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебно-тренировочный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
 - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья обучающихся;
 - привитие навыков здорового образа жизни;
 - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.-
- использование положительного примера.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное

внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. - судейство командных одиночных и парных разрядов. Ведение протоколов соревнований. - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выявления ошибок. Умение их исправлять	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - проведение тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки.	
2	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью; - повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни; - развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - питание в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.	В течение года

		-рациональное, сбалансированное питание.	
2.3	Индивидуально-дифференцированный подход	Основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися: - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе; - сформировать у обучающегося необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни; - научить использовать полученные знания в повседневной жизни.	В течение года
2.4	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - трудовые сборы и субботники;	В течение года
3.3.	Психологическая подготовка (важные социальные роли – роль гражданина и роль патриота)	- Воспитание у обучающихся гражданственности, патриотизма, целеустремлённости, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе. - Формирование у обучающихся взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и	В течение года

		межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну. - Воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.	
3.4	Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры	Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - находить решения в нестандартных ситуациях; - оригинальность мыслительной деятельности; - анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение Допинга в спорте и борьбу с ним

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 обучающихся и педагогического персонала, 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 внесоревновательном 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 допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде 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 допингконтроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестировани

е 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-преподаватель, 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 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).

Формирование необходимых антидопинговых знаний и понимания существующей проблемы в спорте осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Антидопинговые правила».

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	2. Веселые старты	В течении года	Составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео
	3. Беседы. лекции с обучающимися на тему «Запрещенный список», «Виды нарушений антидопинговых правил».		Оформление наглядной агитации на информационных стендах учреждения
	4. Родительское собрание		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	2. Беседы. лекции с обучающимися на тему «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля»,	В течении года	Оформление наглядной агитации на информационных стендах учреждения

	«Проверка лекарственных средств»		
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»		Составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео
	4. Родительское собрание		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	2. Беседы, лекции с обучающимися на тему «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Проверка лекарственных средств», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	В течении года	Оформление наглядной агитации на информационных стендах учреждения

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер-преподаватель вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других обучающихся, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тенниса. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Группы этапа начальной подготовки свыше 1 года:

- Правила соревнований;
- Права и обязанности участников соревнований.
- Порядок проведения соревнований;
- Определение результатов.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации):

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методик и 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 этапа совершенствования спортивного мастерства:

- проведение тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике игры в теннис, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований.

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

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач учебно-тренировочной деятельности.

Основные восстановительные средства – **педагогические**. Они являются неотъемлемой частью рационального построения учебно-тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии (между упражнениями), так и в учебно-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 обучающийся приводит себя в состояние полного расслабления

мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления:

- рекомендации обучающимся 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 обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.

В медицинские и медико-биологические мероприятия входит обязательное углубленное медицинское обследование обучающихся, согласно Плану-графику диспансеризации.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «теннис»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- формирование навыков соревновательной деятельности;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «теннис»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «теннис»;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- показ результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

- повышение уровня спортивной квалификации (спортивного звания);

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен контрольными и контрольно-переводными нормативами (испытаниями) для оценивания общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

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

В конце учебно-тренировочного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты. Основанием для перевода обучающихся в группу следующей ступени спортивной подготовки является выполнение ими комплекса контрольных упражнений согласно нормативам общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки, прописанных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «теннис» и включают:

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет по виду спорта «теннис»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше	

3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше
------	---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет по виду спорта «теннис»

Таблица № 10

№ 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	
			+4	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			24	24
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,1	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			7	7
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15	15,3
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			16	16
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			10	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)		спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		спортивный разряд – «третий спортивный разряд»	

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

Таблица № 11

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

Программа тестирования технической подготовленности обучающихся

Таблица № 12

Техническое действие	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4 и старше
I. Удары с отскока (справа/слева)							
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
<i>2. Крученые удары с задней линии</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке				+	+	+	+
Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>3. Резаные удары с задней линии</i>							
а) в средней точке			+	+	+	+	+
б) в высокой точке				+	+	+	+
в) в низкой точке				+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+	+
<i>4. Укороченные удары с задней линии</i>			+	+	+	+	+
<i>5. «Свеча»</i>							
а) обводящая крученая				+	+	+	+
б) обводящая резаная					+	+	+
II. Удары с лета (справа/слева)							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) укороченный удар					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
III. Удары над головой							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+

<i>IV. Поддача</i>							
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</i>							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				
в)крученная				+			
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям</i>							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в)крученная					+	+	+

ИНСТРУКЦИЯ

оценки тестирования технической подготовленности обучающихся

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

На выполнение каждого технического действия (удара) обучающемуся предоставляется 3 попытки. Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибальной системе за каждое техническое действие.

Примечание:

1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.

2) Обучающиеся 7 лет (НП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча.

При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.

3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).

4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).

5) При удержании мяча оценивается способность обучающегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).

6) При выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке обучающийся должен выполнить завершающий удар с лета.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

тестирования теоретической и тактической подготовленности

Таблица № 13

Этап подготовки	Кол-во вопросов по теории	Кол-во вопросов по правилам тенниса	Общее кол-во вопросов в тесте	Минимальное кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
НП-1 года	2	2	4	2	1
НП-2 года	3	3	6	3	0,7
НП-3 года	4	4	8	4	0,5
УТЭ-1 года	5	5	10	5	0,4
УТЭ -2 года	6	6	12	6	0,35
УТЭ -3 года	7	7	14	7	0,3
УТЭ -4 года	7	7	14	8	0,35
УТЭ -5 года	8	8	16	9	0,3
ССМ до 1 года	8	8	16	10	0,35
ССМ свыше 1 года	9	9	18	11	0,3

Примечание: оценка выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов занимающийся получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов.

В отдельных случаях решением Педагогического совета спортивной школы обучающиеся, успешно овладевающие техникой и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебно-тренировочного года. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые Программой требования для данного этапа спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, либо спортсмены отчисляются.

IV. Рабочая программа по виду спорта «теннис»

4.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для групп всех этапов спортивной подготовки

Проведение учебно-тренировочных занятий

Все учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

В *подготовительной части* решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

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

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

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

Одним из условий достижения успехов в теннисе и вообще в спорте является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Физическая подготовка теннисиста - неделимое слагаемое тренировочного процесса, предполагающее воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в теннисе. Выделяется пять физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах.

Физическая подготовка подразделяется в свою очередь на общую и специальную.

Общая физическая подготовка теннисистов предполагает разностороннее развитие физических качеств.

Специальная физическая подготовка предполагает развитие физических способностей необходимых для тенниса. Специальную физическую подготовку нужно максимально приближать к игре в теннис. Успешное решение задачи физической подготовленности теннисиста во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Хорошие физические качества необходимы для успешного выполнения ударов. Например, гибкость нужна теннисисту, чтобы достать далёкий мяч у сетки, сила, - чтобы выполнить мощный удар. Существует и определённая связь качеств между собой. Без достаточного развития одного качества не могут в полной мере развиваться другие. К примеру, ловкость зависит от оптимального развития быстроты, прыгучести, гибкости, силы, а быстрота движений - от силы мышц и их способности расслабляться. Движения хорошего теннисиста отличаются легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от гибкости и способности к расслаблению. Поэтому связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать их целесообразно в единстве. Без оптимального развития этих качеств невозможно развить до высокого уровня и все другие качества теннисиста.

Планирование учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки строится с учётом влияния физических качеств на результативность:

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 14

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Многолетняя тренировка спортсмена предусматривает чёткую этапность подготовки, направленность подготовки на каждом этапе, распределение тренировочных нагрузок и контрольных нормативов для каждого этапа по видам подготовки.

**Годовой учебно-тренировочный план
для всех учебно-тренировочных групп представлен в таблице № 15**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8			6		2
1	Общая физическая подготовка	93	93	90	85	109	140
2	Специальная физическая подготовка	46	75	74	147	197	215
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	30	40	100
4	Техническая подготовка	69	105	100	233	308	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	33	33	102	133	178
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	18	30
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	7	21	27	44
	Общее количество часов в год	234	312	312	624	832	1040

4.1.1. Теоретическая подготовка

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

Процесс теоретической подготовки может быть организован как на учебно-тренировочных занятиях, так и в самостоятельной подготовке, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для лучшего усвоения материала, наравне с устными методами и приемами теоретической подготовки (беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками, инструктажи, объяснения, анализирование), активно используются наглядные (просмотр и анализ видеоматериалов, фото, изучение специальной литературы, веб-сайтов), игровые (игры, викторины, экскурсии и т.п.), практические приемы (ведение дневника самоконтроля обучающегося, построение схем и т.п.), использование современных компьютерных технологий и др.

Учебно-тематический план занятий по теоретической подготовке в учебно-тренировочных группах по этапам спортивной подготовки по виду спорта «теннис» представлен в таблице № 16.

Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация

	деятельности, самоанализ обучающегося			и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1080		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	180	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	180	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

	подготовка			психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	январь	Современныетенденцииисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.1.2. Тактическая подготовка

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

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем и обучающимся.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов до приобретения совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на учебно-тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

Принципы тактического построения игры

На тактику в игре в теннис влияют три фактора:

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

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

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

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

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса – с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо

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

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

4.1.3. Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка – формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка).

Специальная психологическая подготовка – формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающихся, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.)

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

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающегося, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного

настрой на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру, и др.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

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

Годовой объем учебного материала раздела теоретической, тактической и психологической подготовки и распределение тем для изучения в течение учебного года по этапам и годам подготовки, представлен в Учебно-тематическом плане (Приложение 7).

4.1.4. Техническая подготовка

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

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

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

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

Хватки ракетки

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

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

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

Освоить *континентальную* хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить *континентальную* хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки.

В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

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

Замах

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

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

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

Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара.

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока.

Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. *Блокирующий* замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

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

Подход к мячу

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

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

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

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

Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

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

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

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

Вынос ракетки на мяч

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

Момент удара

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

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

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

Окончание удара

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

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

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

Работа ног в заключительной фазе удара

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

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи

ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

Способы ударов

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

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

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

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

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

В группах этапа начальной подготовки спортивной школы могут заниматься юноши и девушки с 7 лет. Основная задача групп данного этапа - не совершенствование в виде спорта, а изучение и освоение основных элементов игры в теннис. Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями.

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

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

Опробование двуручного удара слева.

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

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

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;
- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

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

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

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

Подача

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

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

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

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

г) прием подачи.

Удары с лета

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя

руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

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

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

Удар над головой - «смеш» с места с лета

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

Укороченные удары

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

Совершенствование техники тенниса и тактики игры для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

а) удары у тренировочной стены (только для групп УТ-1 и УТ-2).

Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

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

- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

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

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

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

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрывш очка;

- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Подача

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

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

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

Удары с лета

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

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

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

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

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

Удар над головой - «смеш»

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

«Свеча»

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

Укороченные удары

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.5. Физическая подготовка

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

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

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

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

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. При хорошо развитой гибкости обучающемуся при

выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

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

Упражнения для воспитания физических качеств (для групп всех этапов спортивной подготовки)

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

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

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);

- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока;

- то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами),

один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

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

С полусферой приседания с прыжком:

- встать на расстоянии ступни от гимнастической полусферы. Ноги на ширине плеч, мышцы живота напряжены. Колени слегка согнуты. Грудь подана вперед.

- согнуть колени больше для подготовки к прыжку на мяч;

- подпрыгнуть и приземлиться на полукруглую часть тренажера, убедиться, что вы сидите на корточках, спина прямая. Колени не заходят за линию носков ног.

- задержаться в этой позе на мгновение, а затем прыжком вернуться в начальное положение;

- при приземлении, согнуть колени для следующего прыжка.

Выполнять 3 сета по 15 повторений.

Тяга штанги в наклоне:

Вес штанги, количество подходов и повторений зависит от этапа подготовки: 3 подхода, 10 повторений; 3–4 подхода, 15 повторений.

- расположите ноги на ширине плеч и слегка согните колени.
- наклоните спину вперёд (не более 30°), при этом штанга должна быть параллельна коленям.
- на вдохе подтяните штангу к животу, сгибая руки в локтях.
- задержите штангу в пиковом положении на 1–2 секунды.
- плавно опустите гриф к коленям.

С утяжелителями разгибания ног:

- сядьте на стул, ступни стоят на полу. Руками можно придерживать сиденье.
- поднимите правую ступню и вытяните ногу вперед, разгибая ее в колене.
- остановите движение в слегка согнутом положении колена и задержите ногу на 2–3 секунды в этом положении. Бедро должно быть напряжено.
- медленно опустите ступню к первоначальному положению, но не касайтесь пола.
- повторите упражнение на одну ногу, затем переключитесь на другую.

Для снижения вероятности травмирования спортсмена и защиты позвоночника во время выполнения силовых упражнений рекомендуется использовать пояс штангиста. Пояс фиксируют на уровне талии с помощью специальных креплений. Защитный механизм прост и эффективен: затянутый пояс увеличивает давление внутри живота, что дополнительно фиксирует позвоночный столб и межпозвоночные диски в поясничном отделе, в вертикальном положении. Дополнительная поддержка позвоночника нужна при больших нагрузках.

С утяжелителями разгибания ног:

- сядьте на стул, ступни стоят на полу. Руками можно придерживать сиденье.
- поднимите правую ступню и вытяните ногу вперед, разгибая ее в колене.
- остановите движение в слегка согнутом положении колена и задержите ногу на 2–3 секунды в этом положении. Бедро должно быть напряжено.
- медленно опустите ступню к первоначальному положению, но не касайтесь пола.
- повторите упражнение на одну ногу, затем переключитесь на другую.

Для снижения вероятности травмирования спортсмена и защиты позвоночника, во время выполнения силовых упражнений рекомендуется использовать пояс штангиста. Пояс фиксируют на уровне талии с помощью специальных креплений. Защитный механизм прост и эффективен: затянутый пояс увеличивает давление внутри живота, что дополнительно фиксирует позвоночный

столб и межпозвоночные диски в поясничном отделе, в вертикальном положении. Дополнительная поддержка позвоночника нужна при больших нагрузках.

С использованием ролика для пресса:

Планка:

- перед гимнастическим роликом встают на четвереньки;
- берутся за рукоять обеими руками, направляя ладони вниз;
- туловище поднимают до положения планки, а затем выпрямляют в одну линию от головы и до самых пят;
- корпус держат в постоянном напряжении и удерживают принятое положение в течение 30-60 секунд.

Прямые мышцы пресса:

- встают на колени, берутся за ручки и вытягивают руки;
- чтобы избежать выгибания нижней области спины, напрягают мышцы пресса;
- прокатываются медленно вперед настолько, насколько это возможно;
- возвращаются в исходную позицию.

С использованием гимнастического козла и гимнастического мостика:

- прыжок ноги врозь;
- прыжок согнув ноги;
- прыжок согнув ноги с разбега;
- опорный прыжок.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений –сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.
- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

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

Быстрота начала движений и набора скорости:

- бег на 3,6,10,20,30,60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

Частота шагов:

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

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;

- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Упражнения для развития гибкости:

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

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

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием;
- из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище;
- одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе;
- вращение ног в положении лежа на спине;
- поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке);
- отталкивания от стены двумя руками;
- отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке;
- наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

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

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 10 м с возвращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

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

Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей

Перетягивание соперника

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

Единоборство

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

Борьба в цепи

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

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

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

Перетяни противника

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

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

Качели

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

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

Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей

Разведка

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

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг. И вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Защита

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

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

Бегуны

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

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

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

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

Салки

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить

кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

Вороны и воробьи

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

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

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

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

Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты.

Примечание. В каждой команде может быть и по одному человеку.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

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

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

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

Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

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

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.).

Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

Подсечка

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

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

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

Шнырок

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

Самый ловкий

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

То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

Рыбалка

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

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

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

Эстафета

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

Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени.

В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

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

б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правой), и на оборот.

Возможны иные варианты.

Петухи

Начертить круг диаметром «2 м.

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

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

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

Сохранить равновесие

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

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

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

Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости

Шагни через палку

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой.

Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

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

Поднять мяч

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

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

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

Варианты:

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

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

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

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

Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Сороконожка

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

Ловля парами

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

Футбол с набивным мячом

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

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

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

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

Ниже приводим основные варианты возможных сочетаний:

1. Воспитание скоростных способностей, воспитание силовых способностей, воспитание аэробной выносливости.
2. Воспитание координационных способностей, воспитание аэробной выносливости.
3. Воспитание алактатной анаэробной выносливости (t раб. до 10 с), воспитание аэробной выносливости.
4. Воспитание лактатной анаэробной выносливости (t раб. 30 с -3 мин), воспитание аэробной выносливости.
5. Воспитание скоростных способностей, интегральная подготовка.

4.2. Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия

Эффективность учебно-тренировочных занятий в теннисе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения учебно-тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного освоения техники игры в теннис и её дальнейшего совершенствования.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса. Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача

спортсмена - под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой игры в теннис. Общий результат выступления спортсмена на соревнованиях в зависит от того, сколь точны его действия. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства, необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

2. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой игры в теннис и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

3. Создание резервных функциональных возможностей теннисистов для обеспечения надёжности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определённое соотношение между объёмами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряжённости, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надёжности выступлений спортсменов на состязаниях, целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные соревновательные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

4. Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники игры в теннис, в принятии технических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объёмы нагрузок, разновидности действий на учебно-тренировочных занятиях и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, а в отдельных случаях к одарённым спортсменам и на более ранних этапах.

5. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации

участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

6. Учёт тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние. Оно может быть и положительным и отрицательным.

7. Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объёмов и интенсивности (напряжённости) их выполнения на разных возрастных учебно-тренировочных этапах в процессе спортивного совершенствования.

На различных возрастных этапах подготовки обучающихся по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряжённости их выполнения и увеличение объёмов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием спортсменов. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объёмов и напряжённости их выполнения, в посильности общих нагрузок - залог роста спортивных результатов и надёжности выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Учёт перечисленных принципов построения тренировок при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на спортсменов и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов.

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

Профилактика травматизма является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм, особенно при нахождении на корте одновременно большого количества (более 4-х) занимающихся, не допускать столкновений и нарушений дисциплины. Обучающиеся должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения на корте. Обучающиеся должны точно выполнять задание

тренера-преподавателя, быть внимательными, не наступать на теннисные мячи, инвентарь и оборудование, наносить удары ракеткой по покрытию кортов и оборудованию, забегать на другие корты и т.д. Особое внимание необходимо уделять технике безопасности при выполнении ударов по мячу, в целях недопущения попадания мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках – нельзя начинать занятия на не просохших кортах (после дождя, полива или влажной уборки). Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм - двери, окна, открытые в сторону зала состояние технического инвентаря и оборудования, устройство для натяжения троса сетки.

Кроме технической составляющей профилактики травматизма, тренер-преподаватель должен знать, что подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Чаще всего травмы в теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося теннисного инвентаря, оборудования и экипировки.

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

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека, а также правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основное правило профилактики травматизма: полноценная по продолжительности и интенсивности разминка. Выполнять учебно-тренировочную нагрузку необходимо только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Также во избежание травм рекомендуется:

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

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнение на растягивание «стретчинг».

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится тренером-преподавателем, с отметкой в журнале учета групповых занятий. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового этапа спортивной подготовки следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для обучающихся.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение мер безопасности, по согласованию с тренером-преподавателем отстраняются от учебно-тренировочного занятия либо отчисляются из спортивной школы, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

4.4. Планирование спортивных результатов

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы обучающихся, так и для одного обучающегося.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития обучающего данной учебно-тренировочной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач

учебно-тренировочного занятия, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом этапе подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

На основе перспективных планов составляются текущие планы подготовки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер-преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований обучающегося. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы учебно-тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки учебно-тренировочных мероприятий (сборов), основные направления восстановительных мероприятий.

На основе годичного плана осуществляется оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование учебно-тренировочного занятия на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Наиболее широкое распространение получило планирование учебно-тренировочного занятия на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебно-тренировочного занятия, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольно-переводных нормативов (испытаний). При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного учебно-тренировочного цикла.

4.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль

Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку обучающихся, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером-преподавателем и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль

В процессе спортивной подготовки и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания учебно-тренировочных занятий и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс. К таким необходимым данным относятся:

- уровень технической подготовленности, выражающийся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время учебно-тренировочного занятия ;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой выносливости, быстроте, ловкости, координированности;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить учебно-тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности обучающегося.

Часть данных тренер-преподаватель может получить сам, а многие лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность,

если тренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера-преподавателя, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр на спортивной базе должны быть обязательно. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить обучающемуся, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах учебно-тренировочного занятия, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если обучающийся увидит, что его информация помогла тренеру-преподавателю своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Врачебный контроль

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач – укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в теннис. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

обучающихся, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, учебно-тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами. Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность обучающихся.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий теннисом.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

При физических нагрузках и воздействии других факторов среды, а также при патологических изменениях обмена веществ или после применения фармакологических средств содержание отдельных компонентов крови существенно изменяется. Следовательно, по результатам анализа крови можно

охарактеризовать состояние здоровья человека, уровень его тренированности, протекание адаптационных процессов и др.

Моча в определенной степени отражает работу почек – основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности учебно-тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

В начале XX столетия в спорте для повышения физической работоспособности, ускорения процессов восстановления, улучшения спортивных результатов стали широко применять различные стимулирующие препараты, включающие гормональные, фармакологические и физиологические – так называемые допинги. Использование их не только создает неравные условия при спортивной борьбе, но и причиняет вред здоровью спортсмена в результате побочного действия, а иногда являются причиной летального исхода. Регулярное применение допингов, особенно гормональных препаратов, вызывает нарушение функций многих физиологических систем:

- сердечнососудистой;
- эндокринной, особенно половых желез (атрофия) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции, появлению мужских вторичных признаков у женщин (вирилизация) и увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- печени, вызывая желтухи, отеки, циррозы;
- иммунной, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям;
- нервной, проявляющейся в виде психических расстройств (агрессивность, депрессия, бессонница);
- прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др.

Многие нарушения проявляются не сразу после использования допингов, а спустя 10—20 лет или в потомстве. Поэтому в 1967 г. МОК создал медицинскую комиссию (МК), которая определяет список запрещенных к использованию в спорте препаратов и ведет антидопинговую работу, организывает и проводит допингконтроль на наличие в организме спортсмена запрещенных препаратов. Каждый спортсмен, тренер, врач команды должен знать запрещенные к использованию препараты.

4.6. Планы-графики подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп

План-график подготовки спортсменов групп этапа начальной подготовки до 1 года

Таблица № 17

Периоды	Подготовительный					Основной					Пере- ходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировочных часов	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234
ОФП	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	7	8	93
СФП	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	69
Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	22
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1	1		1						4

**План-график подготовки спортсменов групп этапа начальной подготовки
свыше 1 года**

Таблица № 18

Периоды	Подготовительный					Основной					Пере- ходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировочных часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
ОФП	7	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	93
СФП	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	6	75
Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	8	108
Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1	1	1	1				1	6

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки (до года и свыше года) представлены в Таблице № 16.

**План-график подготовки спортсменов
групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до 3-х лет**

Таблица № 19

Периоды	Подготовительный					Основной					Пере- ходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировочных часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
ОФП	7	7	7	8	7	8	7	7	7	7	7	6	85
СФП	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	13	147
Участие в соревнованиях	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	30
Техническая подготовка	19	20	19	19	20	19	20	19	19	19	20	20	233
Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка	10	8	8	8	8	9	8	9	10	8	8	8	102
Инструкторская и судейская практика		1	1		1			1		1		1	6
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	21

**План-график подготовки спортсменов
групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше 3-х лет**

Таблица № 20

Периоды	Подготовительный					Основной					Пере- ходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировочных часов	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	832
ОФП	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
СФП	17	17	16	17	17	16	16	16	16	17	16	16	197
Участие в соревнованиях	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	40
Техническая подготовка	25	26	26	26	26	26	25	25	26	25	26	26	308
Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка	12	11	10	9	11	11	12	11	12	12	11	11	133
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	18
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	27

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации) до 3-х лет и свыше 3-х лет представлены в Таблице № 16.

**План-график подготовки спортсменов
групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 21

Периоды	Подготовительный					Основной					Пере- ходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировочных часов	86	86	86	86	87	87	87	87	87	87	87	87	1040
ОФП	11	12	12	12	11	12	12	12	11	11	12	12	140
СФП	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	18	18	215
Участие в соревнованиях	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9	8	100
Техническая подготовка	27	27	28	28	28	28	28	28	28	27	28	28	333
Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка	16	14	14	15	14	14	14	14	17	16	16	14	178
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	30
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	44

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлены в Таблице № 16.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Таблица № 22

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
теннис	013 000 2 6 1 1 Я
одиночный разряд (муж., жен.)	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд (муж., жен.)	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования (муж., жен.)	013 004 2 8 1 1 Я

Все соревнования по теннису в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация тенниса России» (далее – ФТР) в единую систему Российского теннисного тура (далее – РТТ), включающего в себя официальные спортивные соревнования по теннису, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов, а также турниры по теннису, проводимые физкультурно-спортивными организациями. Турниры по теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с:

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4

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

Таблица № 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1

- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с:

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135, с изменениями, внесенными в приказом Минтруда России от 12.12.2016 №727) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным 40 приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы по теннису – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Используемая литература

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».
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
4. 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).
5. «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.
6. «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.
7. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2т./В.Н.Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021г.
8. Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие/И.В.Всеволодов, М.: советский спорт, 2013г.
9. Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник/ под ред. Ш.А.Тарпищева, А.П. Скородумовой., ФТР, 2012г.
10. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: ФиС,2003.
11. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.

13. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
14. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
15. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
16. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
17. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001.— 492 с.
18. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
19. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с. ил.
20. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС, 1986.-158с.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история тенниса.

Перечень интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
<http://www.wada-ama.org/en/>– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
<http://www.olympic.ru/>– Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

Международные официальные теннисные организации:

<https://www.itftennis.com/> – Международная федерация тенниса

<http://www.sonyericssonwtatour.com/> - Женская теннисная ассоциация

<https://www.atptour.com/> - Ассоциация теннисистов-профессионалов

<https://www.daviscup.com/> - Международный теннисный турнир

<https://www.fedcup.com/> - Кубок Федерации по теннису

<https://www.itftennis.com/home.aspx> - Юниорский командный турнир IFT

Сайты национальных федераций:

<http://www.tennis-russia.ru> – Федерация тенниса России

<http://tennis.by> – Белорусская Федерация тенниса

Региональные официальные организации:

<http://www.sportbryansk32.ru> – департамент физической культуры и спорта Брянской области