Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

СОГЛАСОВАНО
Решение педагогического
совета МБУ ДО СШ «ОЛИМП
МО г. Новороссийск
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«ОЛИМП» МО г. Новороссийск
А.А.Демерцо
Приказ № 23/1-нр
от «31» 08 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

(этап начальной подготовки, учебно – тренировочный этап)

г.Новороссийск

2023 год

1. **Общие положения**
2. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по теннису**
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по теннису
2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
2.5. Годовой учебно-тренировочный план
2.6. Календарный план воспитательной работы
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.8. План инструкторской и судейской практики
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки
3. **Система контроля**
3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки
3.1.1. На этапе начальной подготовки
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
3.2. Оценка результатов освоения программы
3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки
4. **Рабочая программа по виду спорта теннис**
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки
4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке
4.3. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки
5. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
6. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по теннису**
6.1. Материально-технические условия реализации Программы
6.2. Кадровые условия реализации Программы
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1.Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа), разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: «Одиночный разряд», «Парный разряд», «Смешанный парный разряд», «Командные соревнования», командные соревнования» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Цель программы: Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа предполагает решение следующих задач, на этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничноеразвитие физических качеств;

-повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

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

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

-общие знания об антидопинговых правилах;

-укрепление здоровья;

-отбор перспективных обучающихся для перевода на следующий этап подготовки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в теннисе. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки –

формирование у обучающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых теннисисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники тенниса, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Задачи и преимущественная направленность учебно – тренировочного этапа:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико – тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля введения игры;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, совершенствование морально – волевых качеств.
- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- совершенствование технико – тактических действий, их объёма, разносторонности, стабильности, активности и эффективности;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- формирование свойств личности и структуры мотивов;
- овладение инструкторско – судейской практикой;
- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по теннису

Теннис – олимпийский вид спорта, предусматривает противоборство двух или четырех (двух пар) игроков, играющих специальным мячом на размеченной площади теннисного корта, и предполагает достаточно высокий уровень физической подготовкии владения техническими приемами игры.

Теннис как вид спорта относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В теннисе выделяют следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд. Теннис зародился в Англии в конце 19-го века, и там же были написаны и зарегистрированы Правила игры. В России теннис появился практически в это же время и культивировался как играна лужайке для развлечения. Со временем, естественно, игра трансформировалась, в Правила были внесены некоторые изменения, совершенствовался инвентарь, и в настоящее время календарь соревнований

охватывает практически весь земной шар. В Международную федерацию тенниса (ITF) входят 211 стран. В России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Организация многолетнего целенаправленного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис» определяется системой проведения соревнований и регламентом их организации. В последние годы в мировом, европейском и отечественном теннисе сложилась относительно устойчивая многолетняя и годичная система личных и командных соревнований. Целью участия в соревнованиях является победа в личном или парном противостоянии, завоевание определенного места в турнире и набор рейтинговых очков. Рейтинг теннисиста – суммарное количество очков, набранных за последние 52 недели выступленияв соревнованиях.

Специфической особенностью тенниса является то обстоятельство, что соревнования проходят в различных климатических зонах, разных часовых поясах. Турниры проходят как в закрытых помещениях, так и на открытых кортах. На подготовку к турниру существенное влияние оказывает покрытие кортов (трава, грунт, хард) и марка мячей. Также важной особенностью тенниса является неопределенность длительности соревновательного матча, который у мужчин, например, может длиться от 1часа до 4-5 часов, если играется из 5 сетов.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, теннисист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Очень важен правильный отбор детей для занятий теннисом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей.

План спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана (ЕКП) всероссийских и международных спортивных мероприятий, календарных плановсубъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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

Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле выражена неярко. Учебно-тренировочные нагрузки носят комплексный характер с акцентом на те качества, к которым «чувствителен» возраст обучающихся. Спортивные (контрольные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Продолжительность этапа НП составляет 3 года. Учебно-тренировочная работа на 1-м году обучения должна создать предпосылки для успешного освоения в дальнейшем всех видов спортивной подготовки и перевода на следующий этап в спортивной школе.

Комплектования групп спортивной подготовки на этапе НП проводится с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом эффективности ведения учебно - тренировочного процесса и соблюдения правил техники безопасности на учебно - тренировочных занятиях.

Продолжительность учебно – тренировочного этапа составляет 5 лет.

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный тап (этап спортивной специализации)	5	9	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по теннису

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Количество часов в неделю	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	6	6	8	12	12	12	16	16
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	832	832

2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами обучения при реализации осуществления многолетней подготовки являются:

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

Основные виды подготовки проходят в форме: групповых практических и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований). Кроме того, проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе учебно – тренировочных занятий, обучающиеся участвуют в культурно-массовых мероприятиях и конкурсах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются: групповая, индивидуальная, фронтальная, поточная, посменная и иные формы организации занятий.

Фронтальный метод. Всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражненийи элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым занимающимся, усложняет работу тренера - преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватнойподготовленности каждого обучающегося.

Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер - преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (которое состоит из физических

упражнений или их комплексов, для решения задач учебно-тренировочного процесса.

Учебно – тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Занятие тем индивидуальнее, чем выше мастерство и результаты обучающегося. Индивидуальный объём и структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия

Планирование участия обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

№ п/п	Вид 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)
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревновательная деятельность для обучающихся, предусматривает демонстрацию и оценку их возможностей в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, рейтинговых очков, создание яркого спортивного зрелища.

Не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа подготовки обучающихся. Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности занимающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед занимающим ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных Соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки					
	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
Отборочные	-	-	-	1	2	4
Основные	-	-	1	-	-	1
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12
Парные матчи	-	-	-	-	4	6

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

Виды спортивной подготовки в структуре учебно - тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость,ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка(СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП обучающегося являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

Техническая подготовка - это процесс освоения обучающихся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей обучающегося вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спорта в той области, с которыми занимающийся сталкивается каждодневно.

Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием учебно – тренировочного процесса, постоянного изучения правил соревнований.

Психологическая подготовка - это круг действий тренеров – преподавателей и обучающихся, которые направлены на формирование и развитие психическихпроцессов и качеств личности обучающихся, необходимых для успешной учебно - тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Первый год	Второй год	Третий год	До трёх лет	Свыше трёх лет
1	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	24 - 36		13 - 17	13 – 17
2	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 22	22 - 28		22 - 28	22 - 28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2	4 - 6	4 - 6
4	Техническая подготовка (%)	26 - 34	31 - 38		35 - 45	35 - 45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8 - 12	8 - 12		13 - 17	13 - 17
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4
7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3		2 - 4	2 - 4

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта теннис. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;приобрести общую, выносливость;

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях,

- уметь координировать простые и сложные движения;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Следует учитывать особенности занимающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Основные задачи *специальной физической подготовки* теннисиста — всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств — быстроты, выносливости,ловкости, силы, а также качества гибкости.

Для обучающегося каждой специальности характерно специфическое проявление физических качеств. Так, например, известно, что быстрота теннисиста несколько отлична от быстроты бегуна на короткие дистанции. Для повышения эффективности физической подготовки необходимо, чтобы она была направлена на совершенствование качеств применительно к особенностям действий теннисиста во время игры.

Техника игры - это 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;

- 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.

Хватки ракетки - способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Наиболее распространенными для обучающихся, играющих одной рукой, являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;

- восточная для ударов справа с отскока;

- полузападная для ударов справа с отскока;

- восточная для ударов слева с отскока.

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей. Наиболее распространенными из них являются:

- 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.

Удары по мячу производятся в открытой стойке, закрытой стойке, полуоткрытой или полузакрытой стойке.

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются плоскими. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются кручеными.

Перед выполнением крученого удара голова 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.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются резаными.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер – преподаватель.

Для повышения теоретических знании организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на нихсамих спортсменов.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задачв системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка включает: формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Общей психологической подготовкой называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, социально- организующие;

- психологические: ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

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

В учебно - тренировочных группах решаются задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются задачи, которые необходимо решать на этом этапе. В годовом плане спортивной подготовки указано количество часов, отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной подготовки подразумеваются учебно-тренировочные занятия, проводимые на местах, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики тенниса. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

Годовой учебно-тренировочный план

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		6 час.	6 час.	8 час.	12 час.	12 час.	14 час.	16 час.	16 час
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час.	3 час
		Наполняемость групп							
		8 – 16 чел.	8-16 чел.	8-16 чел.	6-12 чел.	6-12 чел.	6-12 чел.	6-12 чел.	6 – 12 чел.
1	Общая физическая подготовка	134	94	129	87	87	109	117	117
2	Специальная физическая подготовка	62	82	104	137	137	176	192	192
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	25	31	30	42	50
4	Техническая подготовка	85	103	129	243	243	262	308	300
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	27	37	94	88	109	109	109
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	19	19	21	33	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	7	19	19	21	31	31
8	Общее кол-во часов в год	**312**	**312**	**416**	**624**	**624**	**728**	**832**	**832**

2.6. Календарный план воспитательной работы

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

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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 укрепление иммунитета).	
3.	**Патриотическое воспитание**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите, на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

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

Мероприятия, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. Желательно, чтобы на этих мероприятиях присутствовали родители.

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 Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами (лекции, видеоуроки); Информирование спортсменов о запрещённых веществах (лекции, беседы, индивидуальны консультаци); Теоретическое занятие «Ценности спорта», «Честная игра»; Весёлые старты «Честная игра» Антидопинговая викторина «Играй честно» Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год 1 раз в месяц 1 раз в год 1 – 2 раза в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 – 2 раза в год	Занятия могут проводиться как в учебных классах, так и в спортивном зале.
Учебно – тренировочный этап	Весёлые старты «честная игра» Онлайн – обучение на сайте РУСАДА1 Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 – 2 раза в год 1 раз в год 1 раз в месяц 1 – 2 раза в год	Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий.

2.8. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно - тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения теннису. Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тенниса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда теннисисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность теннисистам получить квалификацию судьи.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Задачи	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение методики	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических	1 раз в год

	проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.	1 раз в год
Учебно – тренировочный этап	Проведение занятий в тренировочных группах, самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту. Помощь тренеру – преподавателю в проведении учебно – тренировочных занятий в наборе. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Освоение методики судейства соревнований по теннису в различных судейских должностях Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	1 раз в год

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами предусматривает:

- предварительный медицинский осмотр (1 раз в 12 месяцев)
- углубленное медицинское обследование;
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно – тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после

тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно- гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно - тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно - тренировочном занятии, так и в целостном учебно - тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактическихразгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно - тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно - тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно - тренировочных воздействий и средстввосстановления.
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно - тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно - тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминизация,

физиотерапия,гидротерапия,

все виды массажа,

русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянноконтролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели учебной тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно - тренировочного занятия. В учебно - тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших нагрузок или в дни учебно - тренировочных поединков.

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

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно - тренировочного процесса на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Для групп НП			

Развитие физических качеств с учетом специфики тенниса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно - тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видовнагрузок, облегчающих восстановление по механизмуактивного отдыха, проведениезанятий в игровой форме
Для групп УТ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебной тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно – тренировочного процесса и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизацияимышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом. 3 мин саморегуляция
Во время учебно - тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно - тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после Учебно - тренировочного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ –	8-10 мин

	,тканевого обмена	теплый/ прохладный	
Через 2-4 час после учебно - тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин

3. Система контроля

Отбор и ориентация обучающихся – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной учебной тренировки. Даже если есть задатки к занятию теннисом, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и учебно – тренировочного процесса.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности занимающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности занимающихся, их работоспособности, возможности функциональных систем.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы**.**

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки или следующий этап подготовки.

3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники видов спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

3.2. Оценка результатов освоения программы

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 связанными с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
2) Сведения о строении и функциях организма человека.
3) Влияние физических упражнений на организм человека.
4) Вредные привычки и их преодоление.
5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7) Олимпийское движение.
8) Особенности техники вида спорта.
9) Техника безопасности при занятиях спортом.
10) Правила вида спорта.

Контрольные нормативы по технической подготовке

Этап Начальной Подготовки		
Техническое мастерство		
№ п/п	Упражнения	Норматив
1	Удары с отскока	Восточная хватка для удара справа, двуручная хватка для удара слева (правая рука – континентальная, левая – восточная), восточная хватка для одноручного удара слева; Жёсткое запястье при ударах; Замах до момента пересечения мячом сетки, длинное сопровождение мяча. Одновременное движение плеча и ракетки, использование вспомогательной руки, умение придавать верхнее вращение; Готовность и возврат на позицию до выполнения соперником удара, постоянное сохранение баланса;
2	Удары с лёта	Континентальная хватка; Правильное расстояние от тела до точки удара, головкаракетки выше кисти; Подготовка ракетки и стойки до момента пересечения мячомсетки; Готовность и возврат на позицию до выполнения соперником удара, постоянное сохранение баланса;

3	Подача, подброс мяча	Континентальная хватка. Ровный подброс; Бедро и плечо направлены в сторону сетки, лёгкое движениевверх, мяч попадает в центр струнной поверхности; Направление удара ручкой ракетки; Сохранение баланса, координация при ударах и подбросахмяча;
4	Спортивный разряд на завершения 3-го года обучения	Третий юношеский спортивный разряд
Учебно – тренировочный этап		
1	Удары с отскока	Умение использовать: открытую и закрытую стойки, быстрый замах, сохранение баланса в момент удара, стабильное попадание центром струнной поверхности, использование вспомогательной руки, умение определить наилучшую позицию после удара.
2	Удары с лёта	Быстрая реакция на мяч, прямая рука в момент соударения, умение использовать обратное вращение, шаг вперёд в момент удара.
3	Подача, подброс мяча	Плоская подача, резаная подача, стабильная точка удара, пронация кисти в момент удара, «прогиб» на подбросе,подача в прыжке.
4	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный (на конец 3-го года обучения); Первый юношеский спортивный (на конец 4-го года обучения); Третий спортивный разряд юношеский спортивный (на конец 5-го года обучения).

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
	1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с		Не менее		Не менее	

	места двумя ногами	см	110	105	120	115
	2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчками 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 4 × 8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	Не более		Не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперёд – назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	7	10	10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
	1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперёд 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 толчками двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута	см	Не менее	
			22	22

	вверх			
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) с движением подачи	м	Не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта 6 × 8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	Не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперёд – назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	Количество раз	Не менее	
			13	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		Спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		Спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвёртый год)		Спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	

4. Рабочая программа по виду спорта теннис

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта теннис на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта теннис:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером – преподавателем в полном объёме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно – тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объектов контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Изучение вида спорта теннис занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. Учебно – тренировочная подготовка юных обучающихся имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению тенниса. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура учебно - тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части необходимо подготовить организм обучающегося к выполнению задач основной части: во – первых, разогреть организм занимающегося, а во – вторых – настроить его на выполнение предстоящей работы.

Для разогревания организма следует выполнять упражнения, способствующие повышению температуры тела, усилению кровообращения и дыхания, открытию капилляров, возрастанию активности ферментных систем, обеспечивающих более быстрое протекание биохимических реакций. Разогревание способствует лучшему использованию кислорода тканями, оптимальному повышению обмена веществ, повышению возбудимости и лабильности нервных центров и мышц, увеличению скорости проведения возбуждения в нерве, между нервом и мышцей, понижает вязкость мышц и улучшает их эластичность. Разогревание снижает вероятность появления травм. Все задачи, связанные с разогреванием организма, должны быть решены до выхода теннисиста на корт с применением средств общей подготовки с невысокой интенсивностью, но достаточно продолжительно. Начинать следует с бега при ЧСС 100 – 120 уд./мин. (не выше 130 уд./мин.). Затем переходить к общеразвивающим упражнениям, следуя правилу – включать в работу сначала небольшие мышечные группы, а затем все большие. Разогревание эффективно лишь в том случае, если оно длится до наступления потоотделения и заканчивается упражнениями на гибкость, растяжение, а иногда и ускорениями с высокой, но не максимальной интенсивностью. Как правило, длительность разогревания составляет от 5 до 20 минут и во многом зависит от внешней температуры, при которой проводится занятие. Чем ниже температура воздуха, тем длительнее должна быть первая часть разминки.

На этом заканчивается лишь так называемая, общая часть, за которой следует специальная. В ней должна быть решена задача настройки на выполнение предстоящей тренировочной или соревновательной работы. В специальной части разминки теннисист выполняет основные технические действия: удары с задней линии и с лёта, подачу и её приём. Выполняя удары, обучающийся не должен целиться в боковые линии и посылать мяч так, чтобы соперник не достал его. Австралийские специалис[illegible]ют возвращать мяч по той же линии, по которой он пр[illegible]то даёт возможность обеспечить хороший контроль за мячом и избавляет от ошибок в начале основной части учебно – тренировочного занятия. Кроме того, целесообразно разыграть несколько комбинаций, по своей сути приближённых к первой задаче основной [illegible]евание организма). В этой [illegible]жна быть [illegible]ания оптимальной психичес[illegible]полнению

Основная часть

Избирательная направленность (одна задача)

Комплексная направленность (несколько задач)

Это значит, что с помощью серии упражнений игрок настраивается на выполнение технической, тактической работы или работы, совершенствующей быстроту, скоростно – силовые, координационные и другие качества. Необходимо, чтобы обучающийся чисто психологически был готов выполнить поставленные задачи. Такие же задачи обучающийся должен решить перед выходом на матч.

Необходимо отметить, что перед соревнованиями длительность подготовительной части увеличивается. Причём чем ответственнее соревнования, тем больше времени должно ей отводиться.

Основная часть занятия с большим объёмом тренировочной работы и с высокой интенсивностью, в силу множества причин, может иметь как комплексный, так и избирательный характер.

На занятиях комплексной направленности решается несколько задач. Делать это можно одновременно и последовательно. Игра со счётом – типичный пример решения нескольких задач. В этом случае совершенствование техники ударов может вестись одновременно с воспитанием скоростных, координационных и скоростно – силовых качеств, выносливости и др. Но уточнить, сколько времени было потрачено на совершенствование скоростных и скоростно – силовых качеств, анаэробно алактатной выносливости и т.п., невозможно. В этом случае сложно сказать, достаточно ли было времени для решения поставленных задач. Поэтому сводить всю учебно – тренировочную работу к одновременному решению задач нецелесообразно.

Комплексные занятия, проводимые игровым методом, эффективны в занятиях с детьми на этапе начальной подготовки и учебно – тренировочном начальн й спец в занятиях с обучающимися на тренирон могут я и ускорен восста

Один метод

Несколько методов

Последовательное решение задач

Параллельное решение задач

В занятиях комплексной напр в задач основная часть подразделяется на столько частей, сколько задач было запланировано в занятии. В оптимальном варианте их не должно быть более трёх. Основная проблема заключается в их рациональной последовательности. Исследованиями установ со б следующей последовательности: и е скоростных качеств или ц со сп ы, воспитание выносливости. ко ан и ий различной направленности с последовательным решением задач (по В. Н. Платонову, 1997):

Одно средство

Несколько средств

Одно средство

Несколько средств

1.Воспитание скоростных способностей (33%), воспитание силовых способностей (33%), воспитание выносливости (33%).

2.Обучение техническим действиям (50%), воспитание координационных способностей (17%), воспитание выносливости (33%).

3.Совершенствование тактических действий (40%), воспитание скоростной выносливости (30%), совершенствование тактической подготовленности.

4.Воспитание скоростных качеств (15%), совершенствование технико – тактической подготовленности (35%), интегральная подготовка (50%).

В скобках указано время, затраченное на решение данной задачи в занятии.

В подборе рациональной последовательности решения задач лежит взаимодействие эффектов различной направленности.

Взаимодействие может быть положительным – в этом случае последующая нагрузка усиливает действие предыдущей; нейтральным – когда последующая нагрузка не изменяет, не влияет на действие предыдущей, и отрицательным – при

котором последующая нагрузка как бы стирает, уменьшает воздействие предыдущей.

Сочетания нагрузок разной направленности в одном занятии

Последовательность выполнения нагрузок	Характер получаемого срочного учебно – тренировочного эффекта
Положительные сочетания нагрузок разной направленности в одном занятии	
Алактатное анаэробное + гликолитическое анаэробное воздействие	Гликолитический анаэробный
Алактатное анаэробное + аэробное воздействие	Аэробный
Гликолитическое анаэробное + аэробное воздействие	Аэробный
Аэробное (в небольшом объёме) + алактатное аэробное воздействие	Алактатный анаэробный
Отрицательные сочетания нагрузок разной направленности в одном занятии	
Аэробные (большие по объёму) + гликолитические	
Скоростно – силовые на фоне неполного восстановления	

Все указанные варианты направленности учебно – тренировочных нагрузок можно реализовать как общеподготовительными средствами, так и специальноподготовительными, непосредственно на площадке. Для этого заранее следует тщательно отобрать наиболее подходящие упражнения, комбинации, ситуации, которые будут предлагаться для выполнения на занятии.

Занятие избирательной направленности предполагает решение одной задачи. После него возможно проведение учебных тренировок на фоне неполного восстановления, во – первых, из – за специфичности утомления, поскольку значительное утомление имеет место только по отношению к механизмам, которые обеспечивали выполнение работы; во – вторых, из – за особенностей, которыми отличается восстановление функций после работы, - неодновременности, гетерохронности, фазовности и неравномерности процессов восстановления.

Занятия избирательной направленности должны строиться на основе общих положений, суть которых сводится к тому, что особенности утомления после физической работы связанны с характером мышечной работы и не зависят от формы мышечной деятельности, т. е. не зависят от самих тренировочных средств. Поэтому в занятии могут применяться любые общеподготовительные и специально – подготовительные упражнения.

При решении поставленной задачи важно подобрать необходимые методы работы и средства. Причём возможно применение как одного средства и одного метода, например, для воспитания аэробной выносливости (бег при ЧСС ≈150 уд./мин.), так и нескольких упражнений, комбинаций и других. Например, розыгрыш «треугольника», «восьмёрки», затем специфической для данного спортсмена комбинации с выходом к сетке и иных. Каждую комбинацию следует разыгрывать по 30 сек. с интенсивностью ≈ 90% (ЧСС ≈180 уд./мин.). В

зависимости от уровня тренированности повторитьм10 – 20 раз с интервалом 15 – 19 сек. Использование разнообразных средств позволяет игрокам выполнить большой объём работы без переутомления. Поэтому важно иметь большой набор упражнений, комбинаций и других средств для решения различных задач. Все имеющиеся специфические средства, можно разделить на пять групп: элементы, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игра со счётом.

Первая группа – элементы, включающие в себя приёмы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приёмов, совершенствования освоенных, устранения технических недостатков. К их числу относятся:

Подача – при её совершенствовании целесообразно использовать мишени. В этом случае выполнение подачи превращается в действие. Время одного повторения 2 - 5 сек. Время интервала отдыха 5 - 7 сек. При выполнении подачи частота сердечных сокращений составляет в среднем 122 ± 7 уд./мин., достигая максимальных значений равных 143 - 150 уд./ мин. (Шмагина М.И., 1990). Значения их находится ниже уровня ПАНО. поскольку подача представляет собой однократное взрывное действие. Развиваемая при этом мощность составляет в среднем 799,7 ± 79 кгм/мин. В соревнованиях же, в силу объективных причин, после длительного розыгрыша очка в высоком темпе или повышенного нервного напряжения частота сердечных сокращений, при которой выполняется подача, часто превышает 180 уд./мин. Повысить интенсивность выполняемого упражнения можно за счет уменьшения времени между повторами. Это сокращение имеет ограничения - оно не должно мешать настрою на выполнение действия. Спортсмен должен отдавать себе отчет, что он совершает действия при определенном счете (проигрывая или выигрывая с определенным счетом, вводя мяч на тай - брейке или матчболе).

Иной путь, позволяющий увеличить ЧСС при подаче, - дополнительные задания перед ее выполнением. Это могут быть разнообразные прыжки, рывки на короткие отрезки, серия ударов в высоком темпе и т.д. Немаловажным является наличие принимающего и место его расположения на корте во время подачи. Принимающий является дополнительным ориентиром, который может влиять на точность подачи повышая или снижая её. Примером может служить необычное перемещение М. Чанга во время приема подачи внутрь корта почти вплотную к линии подачи в его матче против И. Лендла на открытом чемпионате Франции 1989 года. Тогда И. Лендл единственный раз в своей жизни сделал двойную ошибку на матчболе. Это свидетельствует о том, что в напряженный момент матча произошло смещения привычного ориентира, место принимающего подачу, что и привело к ошибке выполнении действия. Следовательно, при совершении подачи необходимо, чтобы принимающей не стоял на привычном месте, а перемещался как вправо- влево, так и вперед - назад.

Приём подачи. При совершенствовании приёма подачи оптимальное количество повторений – 25 – 30 раз за 5 мин. Мощность при выполнении данного действия равно 785 ± 75 кгм/мин. ЧСС достигает 140 – 148 уд./мин., будучи равной в среднем 120 ±11 уд./мин. (М. И. Шмагина). Это составляет 69 – 77% от ЧСС во время соревновательного матча. Следовательно, когда во время

приёма подачи не делается акцент только на технику выполнения, т. е. не исправляются какие – либо ошибки, ЧСС необходимо повышать какими – либо дополнительными заданиями.

Удары с задней линии. Несмотря на то что средняя ЧСС и ЧСС пиковая (128±8 и 159 уд./мин. соответственно) несколько выше, чем при выполнении подачи и её приёме, величина нагрузки при игре по элементам невелика и выполняется полностью в аэробном режиме. В этот момент средний показатель ЧСС намного ниже средних значений ЧСС во время соревновательных матчей. Мощность нагрузки при ударах с задней линии равна 887±65 кгм/мин., что также уступает мощности соревновательного матча. Игру по элементам целесообразно применять при коррекции техники, в разминке и в заключительной части занятия.

Удары с лёта. Удары слёта условно можно разделить на две группы – удары справа и слева и удары над головой. ЧСС при выполнении ударов справа и слева равна 163 ± 12 кгм./мин. Можно сказать, что выполнение ударов и справа и слева слёта обеспечивается аэробным и смешанными (аэробно – анаэробными) источниками энергии. Мощность работы составляет 1366±99кгм./мин.

Физиологическая нагрузка ударов над головой ниже, чем при ударах справа и слева. ЧСС в среднем равна 147±7 уд./мин. Мощность нагрузки составляет 1148 ±54 кгм./мин., что превышает показатели мощности при выполнении подачи и ударов с задней линии.

Другие удары. На удары с полулёта, укороченные и свечи в игре в зависимости от типа покрытия и уровня мастерства приходится от 2,7±0,5% до 5,2±1,5% всех ударов, выполняемых теннисистами. Они полностью выполняются в аэробном режиме. Мощность нагрузки составляет 828±82 уд./мин. и по своим значениям уступает мощности ударов с задней линии и ударов с лёта.

Вторая группа – комбинации как совокупность действия. Наблюдения за игрой теннисистов и проведенные исследования дают основания говорить о том, что процентное содержание различных комбинаций в игре теннисистов во многом будет определяться стилем ведения поединка и типом покрытия корта, на котором он проводится.

Видно, что при игре на быстром покрытие у теннисистов, разных стилей, объем каждой комбинации в общем объеме соревновательных комбинаций, в процентах неодинаков. Причем в 5 случаях из 6 различия существенно значимы. Достоверно незначимая разница отмечается лишь в комбинации 5. При игре на медленном покрытие процентное содержание двух комбинации из шести (комбинации 5 и 6) не отличается достоверно у теннисистов, придерживающихся различных стилей ведения игры.

Невысокая специализированность тренировочных заданий, выполняемых теннисистами, послужила поводом для отбора комбинаций, соответствующих требованиям соревновательной деятельности.

Отобранные комбинации решают задачи совершенствования основных тактических вариантов, встречающихся в соревновательных матчах. ЧСС во время выполнения данных заданий в основном находится на уровне ПАНО или превышает его, что соответствует 80 – 112% от средней ЧСС соревновательных матчей. Мощность работы составляет 70 – 120% от соревновательной и лишь при

выполнении трёх комбинаций находится ниже соревновательного уровня. По – видимому, объяснить это можно кратковременностью выполнения этих комбинаций (3 – 5 сек.), в силу чего несмотря на высокую интенсивность их выполнения, ЧСС не успевала выйти на максимальный уровень.

Объём основных комбинаций в общем объёме соревновательных комбинаций у игроков с разными стилями ведения игры на площадках с разными покрытием, % (М. И. Шмагина, 1990)

Комбинации	Стиль игрока	Объём комбинаций	
		Быстрое покрытие	Медленное покрытие
1.Подача с выходом к сетке	А	23,6	20,6
	С	13,9	4,5
2.Подача с розыгрышем очка на задней линии	А	19,1	17,0
	С	27,9	41,1
3.Подача с розыгрышем очка на задней линии и выходом к сетке	А	7,3	5,5
	С	5,1	4,5
4.Приём подачи с выходом к сетке	А	3,6	3,0
	С	1,4	0,5
5.Приём подачи с розыгрышем очка на задней линии	А	40,6	48,4
	С	47,8	47,2
6. Приём подачи с розыгрышем очка на задней линии и последующим выходом к сетке	А	6,7	5,0
	С	2,9	2,1

А – теннисисты, предпочитающие тактику ведения игры «подача – сетка».

С – теннисисты, играющие преимущественно на задней линии.

Третья группа – игровые ситуации, отличие которых от комбинаций состоит в том, что игроку заранее известно направление посылаемых ему мячей. В игровых ситуациях могут быть использованы все игровые комбинации, только игрок заранее не будет знать, куда ему будет посылаться мяч. То есть в игру вносится элемент неожиданности.

Игровые ситуации моделируют определённые варианты тактики, в ответ на которые используются наиболее эффективные контрварианты.

Четвёртая группа – соревновательные ситуации, которые от игры со счётом отличаются тем, что никогда не начинаются со счёта 0:0. В них отрабатываются все возможные варианты, в которых игрок выигрывает и проигрывает в гейме, сете, тай – брейке. Варианты, в которых нужно рискнуть или, наоборот, потерпеть, разыграв мяч так, чтобы поставить соперника в неудобное положение, а потом уже завершить очко в свою пользу. Счёт, с которого может начинаться розыгрыш, может быть различным.

Пятая группа – тренировочные игры со счётом, в которых шлифуется свой стиль игры против соперников различного стиля – атакующего, защитного или комбинационного.

Заключительная часть. Основная задача - способствовать восстановлению после выполненной работы. Это особенно важно после проведения нескольких тренировочных занятий в течении одного дня.

Для того, чтобы решить указанную задачу, необходимо вести малоинтенсивную работу при ЧСС 100 – 130 уд./мин. в течение примерно 10

минут. Эта работа может выполняться как средствами общей подготовки, например, бега, так и средствами специальной подготовки – игры с задней линии в невысоком темпе друг на друга, корректируя при этом свои действия. Иногда в заключительной части занятия рекомендуют использовать подвижные игры.

Таким образом, распределение времени в учебно – тренировочном занятии может быть следующим: подготовительная часть до 25 – 35 минут, основная – до 140, заключительная – до 10 минут.

4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

На этапе НП продолжительностью до трёх лет зачисляются учащиеся, прошедшие тестированием физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

У детей, занимающихся на этапе НП, ещё не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». Это значит, что неправильная поза или одностороння физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу).

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

В группах начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Первые два года учащиеся не принимают участия в соревнованиях. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. В занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

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

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

Кроме того, дети начинают участвовать во внутренних соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как ребята проводят свои матчи,

способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

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

Задачи занятия:

1.Обучение ударам с задней линии;

2.Воспитание физических качеств.

Часть занятия	Методы учебно – тренировочного процесса	Средства учебно-тренировочного процесса	Время выполнения,мин	ИнтенсивностьЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогреваниеорганизма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	25	120-140
	Комплексноевоспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	40	180-190
Заключительная	Восстановлениепосле проделанной работы	ОРУ	5	110

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

Примечание:

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СПУ - специально-подготовительные упражнения

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

Задачи занятия:

1.Обучение удару над головой

2.Обучение подаче

3.Совершенствование ударов с задней линии и с лета

4.Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы учебно – тренировочного процесса	Средства учебно-тренировочного	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.

		процесса		
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	20	120-140
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации	25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости	ОПУ и подвижныеигры	45	до 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120

4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

Этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (3 года обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленности.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов – разрядников, выполнивших контрольно – переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленности, а также имеющих определённые показатели соревновательной деятельности – объёма, разносторонности, стабильности и эффективности.

В этом возрасте у детей ещё не закончен процесс окостенения. Это касается позвоночного столба, его поясничного отдела, тазовых костей, ног, рук, запястных и пястных отделов рук, фаланг пальцев, ног и рук, костей плюсны и преплюсны. Этот процесс идёт не одновременно и не одинаково у мальчиков и девочек. Увеличивается рост и вес детей, большие изменения происходят в абсолютной величине мышечной массы и её микроструктуре.

В возрасте 7 – 11 лет влияние симпатических нервов преобладает над парасимпатическими. С годами их влияние уравновешивается. Возраст

занимающихся не влияет на установленную зависимость ЧСС от мощности выполняемой работы.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости. В 10 лет – способности к расслаблению и точности.

В возрасте 9 – 10 лет дети начинают внимательнее относиться к выполняемой работе. Поэтому в начале каждого занятия должны чётко и ясно формулироваться задачи, которые будут решаться. Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием: для того чтобы суметь сделать то – то, надо выполнить такое упражнение столько – то раз и т.д.

В 9 – летнем возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно – подготовительными, поэтому годичный цикл строится по типу подготовительного периода. Основными задачами его являются:

- обучение техническим действиям, выполняемых в разных точках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча (кручёный, резанный) и без него;
- воспитание физических качеств;
- применение всего разученного в матчах.

В возрасте 11 – 13 лет прослеживается наибольший прирост росто – весовых показателей, который связан с годами полового созревания. В этом возрасте девочки и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки чувствительны ещё и к скоростно – силовым нагрузкам, а также к нагрузкам, связанным м перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется, одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств.

Пр работе с обучающимися этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств: хотя объём общеподготовительных средств в относительных величинах и снижается, в абсолютных – он продолжает увеличиваться.

Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия учебно – тренировочном этапе до двух лет

Задачи занятия:

1.Совершенствование стабильности ударов

2.Совершенствование подач

3.Совершенствование ТТД

Часть занятия	Методы учебно – тренировочного процесса	Средства учебно – тренировочного процесса	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ	7	140-160

	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности ударов с задней линии - совершенствование стабильности ударов с лета - совершенствование стабильности второй подачи - совершенствование приема подачи - совершенствование ТТД в игре со счетом	Комбинации: 3 удара справа кроссом +3 удара справа по линии. Время выполнения комбинации не более 15 с.; 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии.; 2 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 с. Перед выполнением серииударов слета выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами слета посылать в разные стороны; в игрока; свечой; в ноги игроку. Подавать вторую подачу взону С и А каждого квадрата по 8 мин С В А D | А В С D В 1 квадрате из зоны С прием справа кроссом и по линии, из зоны А- слева кроссом и обратным кроссом, в 2 квадрате из зоны А прием справа кроссом и обратным кроссом, из зоны С – кроссом и по линии.	15 10 24 24 15	160 160 - 170 140 – 150 140 – 150 160 -170
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	10	110 – 120

Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия учебно – тренировочном этапе свыше двух лет

Задачи занятия:

1.Совершенствование стабильности ударов

2.Совершенствование подач

3.Совершенствование ТТД

Часть занятия	Методы учебно – тренировочного процесса	Средства учебно – тренировочного процесса	Время выполнения, минуты	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110 – 130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ игра друг на друга в среднем темпе: стоя на хавкорте; стоя на з/л. Использовать удары с вращением и без.	10	100 – 130
Основная	Разучивание ТД или его варианта Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности и эффективности 1 – й подачи; - совершенствование стабильности и эффективности приёма подачи; - совершенствование стабильности и эффективности ударов с задней линии, слёта и над головой.	СПУ Подавать в зоны А, С C B A D | A B C D Комбинации: 1 квадрат из зоны С – прием справа кроссом и обратным кроссом и по линии; из зоны А- слева кроссом и обратным кроссом. 2 квадрат из зоны А- справа кроссом и обратным кроссом; из зоны С – слева кроссом и по линии Комбинации: 2 удара справа кроссом, удар по линии, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами слета и над головой; 2 удара слева по линии, слева кроссом, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами слета и над головой; 2 удара с з/л 3-й или	7 24 24 40	130 – 140 130 – 140 160

		4-й – свеча. Выход к сетке, завершение розыгрыша ударами слета и над головой; 3 удара с з/л, 4-м или 5-м ударом обвести игрока, вышедшего к сетке		
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ игра друг на друга, коррекция технического действия	5	100 – 120

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Учебно – тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13≈20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13≈20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13≈20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13≈20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13≈20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13≈20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14≈20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положении о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	14≈20	Август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14≈20	Ноябрь – Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно – тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения	600≈960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70≈107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История о возникновении олимпийского движения	70≈107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70≈107	Ноябрь	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70≈107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ	70≈107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70≈107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60≈106	Сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60≈106	Декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60≈106	Декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.2. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания обучающихся не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единогопроцесса.

Для успешных выступлений в теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация учебных тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера – преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлениюпсихологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей занимающихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

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

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

При проведении тренировочных занятий с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В теннис по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» играют на прямоугольнойплощадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой – корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины.

Длина корта – 23,77 м, ширина – 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон – боковые линии. За границами разметки – дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведенных только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведенной посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи.

Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов.

Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м х 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Особенности игры в парном разряде:

После подачи оба игрока могут свободно перемещаться по своей половине корта.

Подача выполняется строго по очереди, определенной в начале сета. К примеру, игроки 1 и 2 играют против игроков 3 и 4. Первый гейм подает игрок 1, второй гейм — игрок 3, третий — игрок 2 и четвертый — игрок 4. И такая очередность должна сохраняться пока не закончится сет. В начале каждого сета очередность можно менять.

При приеме подачи теннисисты в команде решают между собой кто с какой стороны корта принимает мяч. И до конца сета такая расстановка сохраняется.

Если счет по сетам 1:1, то вместо третьего сета играется чемпионский тай-брейк. Его правила такие же, как и в обычном тай-брейке, только играется он до 10 очков.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по теннису

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Организация, осуществляющая учебно – тренировочный процесс, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Вышка судейская теннисная	штук	3
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	1
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Сетка теннисная	комплект	1
6.	Скамья теннисная	штук	3
7.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
8.	Стойки для теннисной сетки	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
10.	Мат гимнастический	комплект	4
11.	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
12.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	4
13.	Мяч-полусфера	штук	4
14.	Ноутбук	штук	1
15.	Планшет	штук	2
16.	Проектор	штук	1
17.	Секундомер механический или электронный	штук	3
18.	Скакалка спортивная	штук	5
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Экран для проектора	штук	1

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)	
				Количество	Срок эксплуатации, (лет)	Количество	Срок эксплуатации, (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на занимающегося	55	1	336	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини - тенниса	штук	на занимающегося	51	1	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	1	3	1	1
4.	Струна теннисная	Комплект для натяжки одной ракетки	на занимающегося	2	1	18	1
5.	Обмотка	Комплект для одной ракетки	на занимающегося	5	1	10	1
6.	Чехол на ракетку	штук	на занимающегося	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм споривный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на занимающегося	-	-	2	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на занимающегося	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, соответствует требованиям п. 13.1. ФССП по виду спорта «теннис» к кадровому составу, осуществляющих спортивную подготовку.
2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методические ресурсы:

1. Волков Н. И. Влияние величины интервалов отдыхана тренировочный эффект, вызываемой повторной мышечной работой. – М., ТиПФК, 1962, №2, с. 32 – 35.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.

3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.

4.Иванова Т. С. Организационно- методические основы подготовки юных теннисистов. Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт», 2007.

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

6. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004

8. Светайло А.А. Теория и методика избранного вила спорта. Биомеханика большого тенниса. Учебное пособие. – 2021.– М.:– Лань, 140с.;

9. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.

10. «Tennis 10s»: Пособие International Tennis Federation. – International Tennis Federation Bank Lane, Roehampton London, 97 с., ил., 2018

Интернет-ресурсы:

http://www.itftennis.com - Официальный сайт ITF http://www.wtatennis.com/ - Официальный сайт WTA-тура

http://tenniseurope.org/ - Официальный сайт Европейской Федерации тенниса

http://www.tennis-russia.ru/ - Официальный сайт Федерации тенниса России
https://olimp-nvr.ru/ - Официальный сайт МБУ ДО СШ «ОЛИМП»