

Муниципальное автономное учреждение
Спортивно- оздоровительный комплекс «Энергия»

СОГЛАСОВАНО:

На заседании тренерского совета

« 27 » 02 2023 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СОК «Энергия»

А.С.Решетов

« 27 » 02 2023 г.



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

По этапам спортивной подготовки:

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

Срок реализации программы 9 лет

Сарапул, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы
 - 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия
 - 2.3.2. Объем соревновательной деятельности
 - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.5. Календарный план воспитательной работы
 - 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.7. Планы инструкторской и судейской практики
 - 2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств
3. Система контроля
 - 3.1. Требования к результатам прохождения Программы
 - 3.2. Оценка результатов освоения Программы
 - 3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)
 - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 4.1.1. Этап начальной подготовки
 - 4.1.2. Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства
 - 4.2. Учебно-тематический план
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 6.1. Материально-технические условия реализации Программы
 - 6.2. Кадровые условия реализации Программы
 - 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся отделения «теннис» спортивной школы в составе структурного подразделения МАУ СОК «Энергия» на основе Примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «теннис» (Приказ Минспорта России № 1301 от 21.12.2022г.), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 980 (далее – ФССП). Программа разработана с учетом действующих нормативных актов

Вид спорта «теннис» – это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

2. Характеристика Программы

Программа по теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно совершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

Поэтому, умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

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

Основные задачи:

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

Программа предусматривает следующие этапы и периоды спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

продолжительности) – весь период;

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

Таблица 1

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

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество в год	234	312	624	832	1040

2.3. Виды (формы) обучения.

Занятия с обучающимися в спортивной школе осуществляются в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

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

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований настоящей программы.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, или группу. Включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18

	подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.2. Объем соревновательной деятельности.

Таблица 4

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Удмуртской Республики, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий г. Сарапула.

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

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трехлет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Физическая подготовка:	169-204	213-253	285-319	288-333	347-403
	Общая физическая подготовка	100-116	118-134	131-147	125-140	145-168
	Специальная физическая подготовка	69-88	95-123	154-172	163-`193	202-235

2.	Техническая подготовка	52-84	75-102	154-172	192-217	220-248
3.	Тактическая подготовка	2-6	6-17	50-76	145-154	174-234
4.	Психологическая подготовка	0	3-7	14-15	16-17	37-43

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная работа, в том числе выполнение индивидуального задания контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля в мобильном приложении «Мой спорт – спортсмен», или аудио - и видеоматериалами и другими способами. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обучающиеся учатся самостоятельно подбирать основные упражнения и проводить разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

2.5. План воспитательной работы

ЦЕЛЬ: совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, расширению знаний в области физической культуры и спорта, адаптации в обществе.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
2. Развивать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе;
3. Расширять гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
4. Формировать направленность на сотрудничество с людьми, оказание помощи и поддержки окружающим, ответственности за общее дело и работу в коллективе.
5. Координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования;
6. Совершенствовать коммуникативные умения педагогов, навыки работать в системе «тренер-преподаватель – обучающийся – родитель».
7. Повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагогов для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся.

Таблица 6

СЕНТЯБРЬ				
Направление деятельности	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Просветительская	Акция для молодежи в России «Поделись своим Знанием».	Обучающиеся	1-9 сентября	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

Патриотическое воспитание	Единый день солидарности в борьбе с терроризмом. Тематические беседы	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Собрание в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами в отделении по виду спорта	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели
Нравственное	"Этика юного спортсмена" Проведение бесед о нормах поведения в школе, внешнем виде, спортивной форме. Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели, методисты
Здоровье сберегающее	«Неделя безопасности». Беседы по ТБ, ПБ, ПДД	Обучающиеся	05-10.09.	Тренеры-преподаватели,
Работа с родителями	Родительское собрание Приветствие родителей выпускников, добившихся высоких спортивных результатов.	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся	30.09.	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ				
Профилактика ассоциативного поведения	Наблюдение за детьми группы риска. Посещение семей на дому. Беседы по профилактике курения, употребления наркотических средств.	Обучающиеся, родители	10-15.10	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее направление	Мероприятия по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций.	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели, методисты
Нравственное	"Воля и мужество российских спортсменов" Международный день пожилых людей. Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся	25-26.10	Отделение спортивной гимнастики Отделения по видам спорта
НОЯБРЬ				
Патриотическое воспитание	Тематические беседы «День народного единства»	Обучающиеся	01-03.11	Тренеры-преподаватели

Здоровье сберегающее направление	Неделя «Спорт-альтернатива пагубным привычкам. Инструктажи по ТБ «Правила безопасного поведения в зимний период: гололед, на дороге, на водоеме и т.д.».	Обучающиеся	23-30.11	Тренеры-преподаватели, методист
Спортивно-оздоровительное	«Ударом мяча по вредным привычкам» - спортивные игры. Беседы, викторины о здоровом образе жизни. «Веселые старты»!	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделения по видам спорта тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
Нравственное	Беседы, дискуссии "О спортивной чести". "Юный спортсмен – пример для подражания" Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Отделения по видам спорта тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
ДЕКАБРЬ				
Нравственное	Мероприятия направленные на исключения использования допинга в спорте. Беседы, дискуссии: "Юный спортсмен – пример для подражания" Соревнования, судейская	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
Гражданско-патриотическое	Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России Тематические занятия «Герои Отечества»	Обучающиеся	11-12.12.	Тренеры-преподаватели,
Работа с родителями	Родительское собрание по итогам 1 полугодия учебного года.	Обучающиеся, родители	22-23.12.	Тренеры-преподаватели

Поддержка одаренных детей	Смотр-конкурс «Лучший спортсмен года»	Обучающиеся	15.12.	Отделения по видам спорта, тренерские советы
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделение спортивной гимнастики Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся
ЯНВАРЬ				
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа. Новогодние и Рождественские спортивно-массовые, оздоровительные и восстановительные мероприятия	Родители, обучающиеся	03.01 - 09.01.	Отделения по видам спорта
Каникулярный период	«Веселые старты!», Подвижные игры, забавы. Викторины. Соревнования.	обучающиеся	04-08.01	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о значении для человека занятия физкультурой и спортом.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Организация рационального режима дня и питания спортсмена.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Беседы, дискуссии Спортивные кинофильмы, книги о спорте с последующим обсуждением. Соревнования, судейская практика	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

	ка, общественная деятельность.			
Профориентационная работа	Тематические беседы: «Современные профессии»	Обучающиеся	по отделениям	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ				
Гражданско-патриотическое	День памяти воинов-интернационалистов и локальных воинов. Беседы.	Обучающиеся	15.02.	Тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительное	Соревнования, первенства посвященные Дню защитника Отечества.	Обучающиеся	19-20.02 по отделениям	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Совместные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества». Индивидуальная работа.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Диспуты: "Помогает ли спорт в учебе?", "Место спорта в формировании активной жизненной позиции". Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
МАРТ				

Нравственное воспитание	Беседы, дискуссии, разбор ситуаций на тему: «Нормы и правила поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности». Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Совместные мероприятия посвященные «Международному женскому дню». Индивидуальная работа.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Беседы: «Профилактика респираторных заболеваний в весенний период».	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
АПРЕЛЬ				
Здоровье сберегающее направление	Мероприятия, посвященные «Дню здоровья» Инструктажи по ТБ «Правила безопасного поведения на водоемах, дикой природе».	Обучающиеся, родители	07.04.	Тренеры-преподаватели
Нравственное	Беседы и диспуты на этические темы. Обстоятельный разбор судейская практика,	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

Традиции школы. Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделение бокса Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
МАЙ				
Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Неделя Победы. Участие в акциях: «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» Беседы о Великой Отечественной войне, соревнования, посвященные Дню Победы.	Обучающиеся, родители	03-10.05	Тренеры-преподаватели
Нравственное	Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Показательные выступления спортивно-массовые мероприятия, соревнования, посвященные 1 мая, 9 мая.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Родительское собрание Организация активного отдыха. Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся по итогам года.	Обучающиеся, родители	20-23.05 25.05.	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

Спортивно-оздоровительное направление	Организация активного отдыха. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	Праздничные, выходные дни.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Здоровье сберегающее	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
ИЮНЬ				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	01-31.06 По плану	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое	Организация в мероприятиях посвященных началу ВОВ: «Свеча памяти»	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Нравственное	Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Правила поведения, техника безопасности во время летнего отдыха. Викторина «Лето красное – лето безопасное».	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	1-7 июня	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

Профилактика ассоциативного поведения	Вовлечение учащихся в соревновательную, совместную общешкольную и общественную деятельность. Индивидуальная работа. Наставничество.	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Экологическое воспитание	«Теоретические основы экологической этики, культуры, безопасности» Лекции, беседы, семинар-практикум, акции Уборка и озеленение	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Июль				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	01-31.07 По плану	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание Самостоятельная работа обучающихся	Акция «Активное лето» Реализация планов самостоятельной работы по общей и специальной физподготовке. Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Восстановительные мероприятия. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	01-31.07 По плану	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации, реализации и контролю оздоровительных, восстановительных мероприятий. Индивидуальная работа. День любви, семьи и верности «Семейный кодекс» Семейная битва «Вместе мы сила!» Конкурс «Семейное селфи»	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	04.07.	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации об	Обучающиеся,	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

	активном и безопасном летнем отдыхе.	родители		
АВГУСТ				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	01-31.08 По плану	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое	Лекция «Служба «112» «Занятие-практикум	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Нравственное	Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Здоровье сберегающее	«Конструктор здоровья» Тренинг «Здоровая нация» Правила поведения, техника безопасности на спортивных площадках, залах по видам спорта.	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Вовлечение учащихся в соревновательную, совместную общешкольную и общественную деятельность. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели Родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

	Наставничество.	Обучающиеся		
--	-----------------	-------------	--	--

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Чтобы оградить спортсменов от подобных проблем, в работе необходимо делать акцент на превентивных методах борьбы с допингом в спорте.

Антидопинговое образование – это процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, творческих способностей, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям.

Дети в возрасте от 12 до 17 лет на сайте «РУСАДА» дистанционно проходят тестирование по антидопинговой тематике.

Работа с родителями спортсменов - важное направление профилактической антидопинговой работы. Семья должна поддерживать и понимать ежедневные заботы юного спортсмена, оказывать поддержку и доверие тренерскому коллективу своего ребенка и не ставить под сомнение их профессионализм.

Программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля,
 - права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
 - анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструкторы-методисты	По назначению

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструкторы-методисты	По назначению
	4. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

2.7. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тенниса.

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

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники; - судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Инструкторская и судейская практика, как вид спортивной подготовки включены в учебно- тренировочный процесс, начиная с учебно-тренировочного этапа, и проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным и учебно-тематическим планом (Таблица № 9).

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях отделения спортивной медицины. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме

спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: 1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

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

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

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до

50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

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

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Необходимые рекомендации предоставляются в процессе изучения программного материала теоретической подготовки, в соответствии с годовым учебно-тематическим планом (Таблица № 9).

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления и перевода 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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	м	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через	количество	не менее		не менее	

	палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	раз	7	7	10	10
--	---	-----	---	---	----	----

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 140	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее 22 22	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,2 2,3	
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее 5,8 5,8	
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более 15,6 15,6	
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее 13 13	
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее 5	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
первый год		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
второй год		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
третий год		спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд» и выше		

четвертый год	спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд» и выше
пятый год	спортивный разряд «третий спортивный разряд»

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «теннис»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.1.1. Этап начальной подготовки На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно

(подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
 - обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
 - повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства общей физической подготовки:

разминочный бег;

бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции; прыжковые упражнения:

«многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге; специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции; упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища; общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером; на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость; спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.; подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Строевые и порядковые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборот. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.

Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

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

Подвижные игры, эстафеты - одно из важных средств всестороннего развития обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх и эстафетах создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем, необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре и эстафете содействуют воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх и эстафетах обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и, порой, неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствуют развитию физической формы спортсмена.

Легкая атлетика совершенствуют функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Занятия по спортивным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для освоения спортивной дисциплины «теннис»

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта теннис

Таблица № 8

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей

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

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

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

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжатие в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);
- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);
- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг):

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

- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

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

Быстрота начала движений и набора скорости:

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

Частота шагов:

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

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле

Упражнения для развития быстроты и ловкости

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

Упражнения для воспитания координационных способностей

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

Упражнения для развития гибкости

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

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

Упражнения для развития выносливости

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники

изучаемого движения.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений.

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

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

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

Хватки ракетки

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

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

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

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

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

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

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

Замах

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

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

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. Одна из них – исходное положение, подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела – на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх,

головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

Подход к мячу

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

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

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

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

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

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

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

Вынос ракетки на мяч

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

Момент удара

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит

обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

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

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

Окончание удара

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

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

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

Работа ног в заключительной фазе удара

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

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

Способы ударов

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

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

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

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

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

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

- Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

- а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);
- б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:
 - самим спортсменом от себя вперед - в сторону;
 - партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;
- в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;
- г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу: - удобно подброшенному партнером рукой от сетки; - в ответ на удар партнера.

- Поддача

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

- а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;
- б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения спортсмена должны напоминать начало подачи);
- в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Поддача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;
- г) прием подачи.

- Удары с лета

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

- а) специальные подготовительные упражнения:
 - упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);
 - ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится

одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет); б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

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

- Удар над головой - «смеш» с места с лета

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

Укороченные удары

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	НП-1	НП-2	НП-3
<i>1. Удары с отскока (слева/справа)</i>			
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>			
а) в средней точке	+		
б) в высокой точке		+	
в) в высокой точке внутри корта			+
г) удержание мяча в игре	10	15	20
<i>2. Крученые удары с задней линии</i>			
а) в средней точке	+		
б) в высокой точке		+	
в) в низкой точке			+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20
<i>3. Резаные удары с задней линии</i>			
а) в средней точке			+
<i>4. Укороченные удары с задней линии</i>			+
<i>2. Удары с лета (слева/справа)</i>			
а) в средней точке	+		
б) в высокой точке		+	
в) в низкой точке			+

д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20
3. Удары над головой			
а) с места с лета		+	
4. Поддача			
1. В 1 и 2 квадрат (попадание)			
а) резаная	+	+	
б) плоская		+	
2. В 1 и 2 квадрат по направлениям			
а) резаная			+

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

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

□ *Удары справа и слева по отскочившему мячу*

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

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

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

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

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

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

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

□ *Поддача*

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

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

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

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

г) прием подачи.

□ Удары с лета

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

□ Удар над головой - «смеи» с места с лета

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

□ Укороченные удары

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

В группах начальной подготовки свыше первого года обучения тактическая подготовка предусматривает изучение и освоение следующего материала:

Тактика игры на счет и ведения матча. Освоение основ спортивной тактики.

Моделирование условий на тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями.

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

4.1.2. Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных

спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Здоровый образ жизни. Режим дня. Режим дня во время соревнований. Основы рационального питания спортсмена. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Гигиена и закаливание организма. Профилактика простудных заболеваний. О вреде курения, алкоголизма и наркомании.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена _____ занятий избранным видом спорта. Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста.

Профилактика травматизма в теннисе Травматизм в процессе занятий теннисом. Теннисные травмы, причины травматизма. Профилактика спортивного травматизма. Лечение ушибов, ссадин, растяжений. Оказание первой помощи при судороге. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность. Творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Этика и этикет в теннисе.

Спортивные разряды (нормы, требования, условия). Основные требования к присвоению разрядов в теннисе.

Правила соревнований по теннису. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Счет в гейме, сете, матче. Состав и функции судейской бригады. Обучение судейской практике судьи в поле, секретаря игры.

Общероссийские и международные антидопинговые правила

Что такое допинг и допинг-контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

Основы профессионального самоопределения

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Анализ соревновательной деятельности. Видеозапись игровых действий теннисистов во время соревновательного матча. Внешняя сторона нагрузки соревновательного матча. Объем - длительность матча, общее количество ударов в матчах на различных типах покрытия. Интенсивность, темп игры. Внутренняя нагрузка соревновательного матча. Объем, ЧСС во время матча.

Совершенствование техники тенниса и тактики игры для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

□ Удары справа и слева по отскочившему мячу

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с

использованием и без использования зеркала.

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

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

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

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

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

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

Подача

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

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

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

Удары с лета

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

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

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

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

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
 - со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

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

Удар над головой - «смеш»

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

«Свеча»

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

Укороченные удары

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкообводящего удара или «свечи».

5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

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

Тактическая подготовка.

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого теннисиста, и от тренера. Подготовка теннисиста, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество.

В соревновательный период, кроме совершенствования тактического мышления, все больше приходится решать специфические задачи: изучать разные варианты игры, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра зависит от подготовленности игрока. Игра настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему.

Теннисист обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время игры, тем более что во время игры часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными, или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого теннисиста является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения игры на корте.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, игра со сменой интенсивности по ее ходу или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование.

Существуют следующие основные тактические варианты игры:

относительно равномерное проигрывание игры (наиболее энергетически экономный вариант);

относительно быстрое начало игры с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;

относительно медленное начало игры с финишным ускорением;

с ускорениями по ходу игры, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к

специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих теннисистов, так и на тесном взаимодействии тренера- преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на

соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

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

Учебно-тематический план

Таблица № 9

Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года обучения/ свыше одного года обучения): 15-30 часов			
История возникновения вида спорта и его развитие	1-2	Февраль, март, сентябрь	НП-1. Зарождение и развитие вида спорта. НП-2. Турниры «Большого шлема» - правильные названия, периодичность и места проведения. НП-3. Кубок Дэвиса, Кубок Билли Джин Кинг и Олимпийские игры – статус соревнований, периодичность и места проведения. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	Январь, февраль	НП-1. Понятие о физической культуре и спорте. Отличия и сходства. Формы физической культуры. НП-2. Физкультурные и спортивные мероприятия. НП-3 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	1-2	Март	НП-1. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. НП-2-3. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.
Закаливание организма	1	Февраль, март, май, сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Виды закаливания: закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1-2	Март, апрель	<p>НП-1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. НП-2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок. Понятие о травматизме. Обезвоживание, солнечный и тепловой удара и меры их предупреждения.</p> <p>НП-3. Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость, периодичность. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.</p>
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	Январь, февраль, май	<p>НП-1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий.</p> <p>НП-2. Структура спортивной тренировки (подготовительная, основная, заключительная), их задачи. Разминка, ее задачи и значение в профилактике травматизма. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований.</p> <p>НП-3. Специализированная спортивная экипировка теннисиста. «Заминка» и ее значение. Правильный подбор инвентаря.</p>
Физические качества и физическая подготовка.	1-2	Февраль, март	<p>НП-1. Значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p>НП-2. Виды физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).</p> <p>НП-3. Физические способности человека, сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств.</p>
Режим дня и питание обучающихся	1	Январь, февраль, апрель, сентябрь	<p>НП-1. Режим дня спортсмена. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>НП-2-3. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса (сочетание учебных занятий и подготовки к школе и тренировок). Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4-11	Январь - декабрь	<p>НП-1. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>НП-2-3. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Моделирование условий на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими</p>

			построениями. Освоение умений строить тактику в соревнованиях.
Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.	3-7	Февраль - декабрь	<p>НП-1. Правила игры в теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - счет в гейме, - счет в сете, - счет в матче. <p>НП-2. Терминология ведения счета в гейме и сете. Правила игры в теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - счет в гейме при счете «ровно», - счет в гейме «тай-брейк» - очередность подачи в матче. <p>НП-3. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена сторон в сете и матче, - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами; - правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.
Учебно-тренировочный этап: до трех лет обучения: 75-98 часов / свыше трех лет обучения: 100-126 часов			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Антидопинговые правила.	1-2	Январь-март, ноябрь	<p>УТ-1,2 Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>УТ-3 Понятие «честного спорта» и роли выполнения антидопинговых правил.</p> <p>УТ-4-5 Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил. Опасность применения допинговых препаратов.</p>
История и развитие мирового и отечественного тенниса. История возникновения олимпийского	2-3	Март	<p>УТ-1. Где и когда зародился теннис. В каких странах получил первое развитие. Международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).</p> <p>УТ-2. Понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.</p> <p>УТ-3. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.</p>

движения			<p>Международный Олимпийский комитет (МОК).</p> <p>УТ-4. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год основания федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.</p> <p>УТ-5. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «большого шлема», годы побед сборных команд России в Кубке Дэвиса и Кубке Билли Джин Кинг (основные члены команд).</p>
Режим дня и питание обучающихся. Здоровый образ жизни.	1-2	Январь, февраль, октябрь	<p>УТ-1. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты.</p> <p>УТ-2. Режим дня и правильное питание в профилактике вирусных и инфекционных заболеваний. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>УТ-3. Правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и свежий воздух.</p> <p>УТ-4. Специализированное питание, энергетическая сбалансированность. Витамины и биологические добавки, их влияние на организм.</p> <p>УТ-5. Здоровый образ жизни - соблюдение правил здорового образа жизни и недопущение пагубных привычек. Опасность курения, алкоголя и наркотических средств.</p>
Строение и функции организма. Физиологические основы физической культуры. Физические качества и физическая подготовка.	1-2	Февраль, март	<p>УТ-1. Развитие физических качеств теннисиста: виды упражнений (направленность, задачи, использование инвентаря). Основные двигательные функции и их применение в теннисе.</p> <p>УТ-2. Влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время учебно-тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный). Физические характеристики ударных движений в теннисе.</p> <p>УТ-3. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности</p>

			<p>УТ-4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Подростковая физиология и проблемы роста.</p> <p>УТ-5. Влияние индивидуальных особенностей строения организма и антропометрических данных теннисиста на игровые возможности.</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	1-2	<p>Февраль, март</p>	<p>УТ-1. Восстановление после болезни, травмы.</p> <p>УТ-2. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях. Подготовка к матчу.</p> <p>УТ-3. Влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.</p> <p>УТ-4-5. Подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление и восстановление после длительных матчей.</p> <p>Спортивный массаж.</p>
<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>	1	<p>февраль, май</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>	1	<p>февраль, май</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Основы спортивной подготовки.</p>	12-18	<p>Январь - декабрь</p>	<p>УТ-1. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Анализ соревнований.</p> <p>УТ-2. Планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки: требования к прохождению этапа спортивной подготовки. Анализ соревнований.</p> <p>УТ-3. Понятие циклов учебно-тренировочного процесса. Анализ соревнований.</p> <p>УТ-4-5. Планирование соревновательной деятельности в годичном макроцикле (МаЦ). Требования федерального стандарта спортивной подготовки к зачислению на этап ССМ. Анализ соревнований.</p>
<p>Требования ЕВСК по выполнению нормативов для присвоения спортивных</p>	1-2	<p>Февраль-апрель, июнь, сентябрь</p>	<p>УТ-1. Наименование спортивных разрядов и их статус. ЕВСК. Статусы спортивных соревнований, условия и требования ЕВСК для присвоения 2-3 юношеских разрядов.</p> <p>УТ-2. Условия и требования ЕВСК для присвоения 1-2 юношеских разрядов.</p>

разрядов.		рь	УТ-3. Условия и требования ЕВСК для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно). УТ-4-5. Условия и требования ЕВСК для присвоения I спортивного разряда и КМС.
Правила вида спорта	10-18	Январь - сентябрь	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. УТГ-1. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - деление участников по возрасту и полу; - корт (размеры); - постоянные принадлежности корта; - правильные удары (все случаи); - подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения. - УТ-2. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Теннис – одиночный разряд

Теннис – парный разряд

Теннис – смешанный парный разряд

Теннис – командные соревнования

Пляжный теннис – парный разряд

Пляжный теннис – смешанный парный разряд

Для проведения соревнований установлены следующие возрастные группы: «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки (до 19 лет)», «юноши и девушки (до 17 лет)», «юноши и девушки (до 15 лет)», «юноши и девушки (до 13 лет)», «юноши и девушки (9-10 лет)».

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не

ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже всероссийского уровня.

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №1);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135, с изменениями, внесенными в приказом Минтруда России от 12.12.2016 №727) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
4. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»(зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).
5. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры»(допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П.Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011г.
6. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2т./В.Н.Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021г.
7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Скородумова А.П., Жихарева О.И., Каливод А.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 114 с.

Перечень ресурсов

информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Российский теннисный тур (<http://tennis-russia.ru>)
4. Онлайн-платформа для сферы спорта «Мой спорт» (<http://www.moisport.ru>)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

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

Таблица 11

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1

2.	Мяч теннисный сосниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
				колич ество	срок экспл уатации	срок экспл уатации	колич ество	срок экспл уатации	колич ество	срок экспл уатации	
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	-	2	1	3	1	
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	-	2	1	2	1	
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	-	2	1	2	1	
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	-	2	1	2	1	
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых	штук	на обучающегося	-	-	-	2	1	2	1	

	суставов)								
7.	Носки спортивные	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1