

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
От 09.01. 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин
«09» января 2023г

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

(с изменениями от 05.04.2023, приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от
05.04.2023 № 46-од)

Составитель программы: старший инструктор-методист Миллер Е.А.
инструктор-методист Иванченко С.Н.

Липецк, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	25
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28

3.2.	Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	30
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»	35
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	51
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	57
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»	57
6.1.	Материально-технические условия	59
6.2.	Кадровые условия	60
6.3.	Информационно-методические условия	61

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 07июля 2022 г. № 579 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденная приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1301.

Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Теннис» - 0130002611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	013	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	013	002	2	6	1	1	Я
смешанный парный разряд	013	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	013	004	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - парный разряд	013	005	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - смешанный парный разряд	013	006	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - командные соревнования	013	007	2	8	1	1	Л

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных

сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по борьбе на поясах реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теннис – олимпийский вид спорта, предусматривает противостояние двух или четырёх (двух пар) игроков, играющих специальным мячом на размеченной площадке теннисного корта, и предполагает достаточно высокий уровень физической подготовки и владения техническими приемами игры.

Большой теннис представляет собой сложно координированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение встречи.

Соревновательная деятельность теннисиста предъявляет повышенные требования к технической, тактической, физической и психологической

подготовке, а также к системе отбора перспективных детей.

Итак, рост спортивных достижений в большом теннисе все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей спортсменов и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по теннису: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по теннису, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Теннис» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничения	14	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка чем индивидуальнее, тем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объём и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности,

совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

Таблица 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: *Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может

превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенства	Этап высшего спортивного

	подготовк и	этап (этап спортивной специализации)	вания спортивного мастерства	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

период			
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток -	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки теннисистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена

должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по теннису.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности.

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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	8	
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6	
Основные	-	-	1	-	-	1	2	4	
Всего соревнований	-	-	2	6	7	10	12	18	
Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16	24	
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8	12	

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в

предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап соверш енст вования спортив ного мастерс тва	Этап высшего спортивного мастерст ва
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период	весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	8	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	100	96	132	210	136	188
2.	Специальная физическая подготовка	48	65	210	244	208	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	73	72	104	137
4.	Техническая подготовка	36	96	101	175	322	252
5.	Тактическая подготовка	28	28	60	84	120	132
6.	Теоретическая подготовка	6	6	4	5	102	112
7.	Психологическая подготовка	5	5	10	4	22	84

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	2	12	12
9.	Инструкторская практика	-	2	10	10	4	5
10.	Судейская практика	-	2	5	8	2	4
11.	Медицинские, медико-биологические	5	3	5	12	3	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	10	6	5	5
	Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1. Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36	13-17	13-17	13-17	10-17
2. Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	22-28	22-28	17-22	22-28
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12
4. Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	35-45	35-45	31-38	22-33
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	13-17	13-17	17-22	17-22
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7. Медицинские, медико-биологич., восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма,

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	сентябрь

здорового образа жизни	Проведение спортивного праздника «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	ноябрь
	Походы выходного дня	раз в квартал
	Проведение спортивных мероприятий в рамках «Декада спорта»	январь
	Сдача испытаний (тестов) ГТО	1 квартал
	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	февраль
	Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива	в течение года
Режим питания и отдыха	Просмотр видеоролика по формированию навыка правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периоды сна, периоды отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	октябрь
Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»	Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	сентябрь
	Анкетирование в группах о наличии вредных привычек и зависимостей	октябрь
	Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера	ноябрь
Патриотическое воспитание спортсменов		
Теоритическая подготовка	Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	сентябрь
	День неизвестного солдата	декабрь
	Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	декабрь
	День памяти о Россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Встреча с Героями.	февраль
	«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы г. Липецка.)	май
Практическая подготовка	Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	май

	Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края	октябрь
	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Победе в ВОВ	май
	Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	в течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинар для спортсменов «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения»	март
	Показательные выступления спортсменов на фестивале спортивных единоборств.	май

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

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

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Участие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9. План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

Этап спортивной подготовки	Содержание – мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	по факту	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для тренеров	1 раз в год	Согласовать с ответственным
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретические занятия «допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Теннис, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тенниса. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать тактику игры. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тенниса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда теннисисты, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность получить квалификацию судьи по теннису. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по теннису, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися

медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "теннис";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "теннис" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "теннис";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей

физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Таблица 12. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением
.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
.	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Таблица 13. 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 на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокогостарта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Таблица 14. 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	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	м	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	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	спортивный разряд – «третий спортивный разряд»		

Таблица № 15. 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	
			мальчики/юниоры/мужчины	девочки/юниорки/женщины
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	см	не менее	

	двумя ногами		210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 х 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юниоры/ мужчины	девочки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31

2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 х 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Тесты для теоретической подготовки

1 вариант

1. Кто первый в истории большого тенниса выиграл 4 мейджора в течении одного сезона?

1. Пит Сампрас
2. Дон Бадж
3. Бьорн Борг

2. Кто является звездой российского тенниса на сегодняшний момент?

1. Игорь Андреев
2. Дмитрий Турсунов
3. Даниил Медведев

3. Где большой теннис считался религиозным обрядом

1. Франция
2. Древний Египет
3. Древняя Греция
4. Испания

4. Назовите самую молодую среди теннисисток олимпийскую чемпионку

1. Анна Курникова
2. Рене Ричард
3. Дженнифер Каприати

5. Где была сыграна первая игра, отдаленно напоминавшая теннис?

1. Древний Египет
2. Древняя Греция

3. Древняя Русь
4. Древний Рим

6. Где зародился теннис?

1. Франция
2. Англия
3. Италия
4. Древний Египет

7. Где проходил самый уникальный теннисный матч за всю историю?

1. На воде
2. В воздухе
3. Под водой

8. Почему теннисисты кричат во время ударов

1. При крике увеличивается сила удара
2. Игра проходит очень эмоциональна
3. Чтобы не было слышно звук удара мяча об ракетку

9. На каком покрытии матчи считаются самыми тяжелыми

1. Хард
2. Трава
3. Грунт

10. Сколько продолжалась самая длительная игра?

1. 26 часов
2. 28 часов
3. 11 часов
4. 15 часов

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в

теннисе. В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и с элементами игр в теннисе осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Таблица № 17. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	100
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	48
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	28
6	Теоретическая подготовка	1		1		1			1		1		1	6
7	Психологическая подготовка	1	1		1			1				1		5

8	Контрольные мероприятия			1			1			1			1	4
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические	3				2						2		5
12	Восстановительные мероприятия			1					1					2
	Итого (часов/год)	21	18	20	18	21	20	20	20	19	18	18	21	234

Таблица № 18. План-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	65
3	Участие в спортивных соревнованиях					1						1		2
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	28
6	Теоретическая подготовка	1		1		1			1		1		1	6
7	Психологическая подготовка	1	1		1			1				1		5
8	Контрольные мероприятия			1			1			1			1	4
9	Инструкторская практика								1			1		2
10	Судейская практика		1					1						2
11	Медицинские, медико-биологические	1				2								3
12	Восстановительные мероприятия			1					1		1			3
	Итого часов в год	27	25	26	24	29	26	26	27	25	26	26	25	312

4.1.1. Этап начальной подготовки до года обучения (234 часа).

Теория.

- Краткий обзор истории развития вида спорта «Теннис» в России. Личная гигиена спортсмена. Изучение основ техники в теннисе. Организационно-методические основы организации тренировочного процесса. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности.

Практика

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений теннисистов, овладение основами ведения тенниса.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом.

Упражнения для воспитания силовых способностей

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

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 полу приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

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

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч

набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);
- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг):

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

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

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

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 йогах, 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, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 6 м 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, 15 м с акцептом 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 направления;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

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

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- дна 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 ступней 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 полу лета - 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.

Контрольные соревнования, промежуточная аттестация

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-переводными материалами. Проведение турниров, соревнований, товарищеских встреч.

4.1.2. Этап начальной подготовки после года обучения (312 ч)

Теория.

Физическая культура и спорт.

Краткий обзор развития вида спорта «Теннис». Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена спортсмена

Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Проблема повышения качества технической подготовки в теннис.

Практика.

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами игр осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Упражнения для обязательного включения в разминку:

Подача

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

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

Удары с лета

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

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

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

Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим занимающимся вверх.

Укороченные удары:

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

- *специальные подготовительные упражнения*
- *ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим занимающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);*
- *удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.*

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций теннисистов

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы
2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.
3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.
4. Игры с выполнением заданий тренера по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

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

4.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (624 часа) и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (832 часа)

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа до 3 лет и этапа свыше 3-х лет.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.
- укрепление здоровья спортсменов.

Таблица 19. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая под-ка	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	210
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	101
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Теоретическая подготовка		1		1			1				1		4
7	Психологическая подготовка	2				2	2			2			2	10
8	Контрольные мероприятия		1				1		1		1			4
9	Инструкторская практика	2		2	2			1		2		1		10
10	Судейская практика		1			1		2				1		5
11	Медицинские, медико-биологические	1		2					1		1			5

12	Восстановительные мероприятия		2	2				2		2			2	10
	Итого часов в год	54	53	54	51	51	51	53	50	54	50	51	52	624

Таблица 20. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	18	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка	20	20	21	21	21	21	20	20	20	20	20	20	244
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	72
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	175
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1							1		5
7	Психологическая подготовка		1			1		1		1				4
8	Контрольные мероприятия	1										1		2
9	Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
10	Судейская практика	2		2	2					2				8
11	Медицинские, медико-биологические	1	3		2			2		1			3	12
12	Восстановительные мероприятия			2			2					2		6
	Итого часов в год	69	69	68	71	67	71	69	68	70	69	71	70	832

Занятия по теннису на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенными основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.

В учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства количество подготовительных соревнований внутри группы постепенно увеличивается. Эти соревнования направлены на оттачивание своего игрового мастерства, поиск и совершенствование индивидуального стиля игры, подготовку к официальным турнирам, а также позволяют занимающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу.

В 9-летнем возрасте (по году рождения) спортсмены начинают участвовать в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам, одни соревнования должны быть основными, другие - отборочными, третьи - контрольными, что учитывается тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. В тренировочной группе 1-го и 2-го года подготовки планируется участие в 9 турнирах, из которых - 2 основные, 2 - отборочные и 5 - контрольные. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит - совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против разных соперников.

Спортсмены учебно - тренировочных групп, начиная с 3-го года обучения, принимают участие уже в 13 турнирах: из которых 2 - основные, 3 - отборочные и 8 - контрольные. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 15, из них: 3 - основные, 5 - отборочные, 7 - контрольные. На этапе высшего спортивного мастерства участие в соревнованиях еще более интенсивнее (планирование, участие). Планируется участие спортсменов в 38 соревнованиях, из которых 4 - являются основными.

Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 сек. до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала,

предотвращения излишней потливости.

Для варьирования комплекса (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

4.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (832 ч)

Основные задачи этапа:

- определить и совершенствовать индивидуальный комплекс технико - тактических действий на корте теннисиста.
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты;
- сохранение здоровья спортсменов;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сочетается этот этап с группами совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Таблица 21. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	12	11	12	12	12	11	11	136
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	17	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	8	9	8	8	8	9	9	104
4	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	26	26	27	27	27	27	322
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120

6	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	102
7	Психологическая подготовка	6		6			5			5				22
8	Контрольные мероприятия	3			3			2			2		2	12
9	Инструкторская практика			1				1		2				4
10	Судейская практика		1										1	2
11	Медицинские, медико-биологические	1				1						1		3
12	Восстановительные мероприятия		2				2				1			5
	Итого часов в год	92	85	89	85	83	89	85	83	91	87	85	86	1040

4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства (1040 ч).

Основные задачи этапа:

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

Таблица 22. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	188
2	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3	Участие в соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	137
4	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
5	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
6	Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
7	Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84

8	Контрольные мероприятия	3			3			2			2		2	12
9	Инструкторская практика	1		1				1		2				5
10	Судейская практика		1			2							1	4
11	Медицинские, медико-биологическ.	1				1			2			1		5
12	Восстановительные мероприятия		2				2				1			5
	Итого часов в год	105	103	101	103	104	104	105	105	105	105	103	105	1248

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо тренировочный процесс теннисистов строить с расчетом на разведку сил и средств соперника, на адаптацию своих сил и средств на достижение победы над соперником. Имеется в виду то, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала вообще и подготовка в этом случае, кроме подготовки к конкретным противникам должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

На этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

В связи с этим, основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая теннис, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактических умений и психической

устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки на всём этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки.

Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом, в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки. В качестве внеурочных форм занятий в спортивных организациях рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики тенниса, позволяющей достичь высоких спортивных результатов.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.

Таблица 23. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

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

				соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	сентябрь - май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно - тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных ВИДОВ мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы

				развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	200	сентябрь	Индивидуальный план спортивной

	деятельности, самоанализ обучающегося			подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	200	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	сентябрь - октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
С т а п	Всего на этапе	600		

высшего спортивного мастерства:			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых ВИДОВ спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

			направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТЕННИС»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "теннис" основаны на особенностях вида спорта "теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "теннис" учитываются организациями, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

На основании договора аренды пользования по адресу: Липецкая область, г. Липецк, ул. Адмирала Макарова д.1:

- тренировочный корт;
- тренажерный зал;
- разделки, душевые;
- медицинский пункт.

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой

Таблица 24. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 25. Обеспечение спортивной экипировкой

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

9	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
---	------------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 221 ед. (в том числе 2 тренера-преподавателя по теннису)

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

На отделении теннис работает 2 тренера-преподавателя - 2 штатных, все тренера-преподаватели имеют высшую квалификационную категорию.

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519 профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и

спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 1 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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 "борьба на поясах", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный

№ 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

б.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Завьялов, А.И. Миндиашвили, Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография /Краснояр. гос. пед ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.

2. Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы / П.Ф. Матушак. - М.: ИНФРА-М, 2022. - 304 с.

3. Миндашвили, Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы: Институт спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина. - Красноярск: Растр, 2018. – 360 с., ил.

4. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. - М.: Воениздат, 2020. - 119 с.

5. Таймазов, А.Б. Индивидуализация соревновательной деятельности спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе/ Таймазов А.Б., Петров С.И., Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., Денисенко А.Н. – М.: Спорт, 2022. – 144 с., ил.

6. <http://www.minsport.gov.ru>. Министерство спорта Российской Федерации

7. <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство

8. <http://www.wada-ama.org> Всемирное антидопинговое агентство:

9. <http://www.roc.ru>. Олимпийский комитет России