



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ СШ № 7 МОГК)**

350000, г. Краснодар, ул. Красноармейская 73/1, тел. (861) 992-53-92
E-mail: sport.school7@mail.ru

П Р И К А З

14 октября 2021 года

№ 291

г. Краснодар

**Об утверждении Программы спортивной подготовки
по виду спорта теннис
муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа № 7»
муниципального образования город Краснодар**

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 23.12.2020 № 961 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис» п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Программу спортивной подготовки по виду спорта теннис муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (прилагается).

2. Ввести в действие настоящую Программу спортивной подготовки по виду спорта теннис с 01.01.2022.

3. Признать утратившим силу приказ от 30.12.2020 № 310 «Об утверждении Программы спортивной подготовки по виду спорта теннис муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар».

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по методической работе Е.А.Микаилову и заместителя директора по спортивной работе А.С.Калмазова.

Директор

А.Б.Овсебян

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ СШ № 7 МОГК)**

ПРИНЯТА
на заседании
тренерско-методического совета
МБУ СШ № 7 МОГК
от 1 октября 2021 года
протокол № 21

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ СШ № 7 МОГК
от 14 октября 2021 года № 291

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта теннис**

Начальный этап спортивной подготовки
Тренировочный этап
Этап совершенствования спортивного мастерства

**Разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта гиревой спорт, утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 23.12.2020 года № 961
(зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2021 года № 62345)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	4
1.2. Характеристика вида спорта теннис, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды).....	8
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	9
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	10
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	11
2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	16
2.7. Перечень тренировочных мероприятий	18
2.8. Годовой план спортивной подготовки	20
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	25
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	26
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	27
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	28
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	31

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки	31
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки	32
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	33
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения	34
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	36
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта теннис (далее – Программа) - программа поэтапной подготовки, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа № 7» (далее - учреждение) на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.12.2020 № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью программы является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности.

Планируемые результаты:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "теннис";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

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

овладение навыками самоконтроля;

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

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

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

повышение функциональных возможностей организма;

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "теннис";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Срок реализации Программы 8 лет.

1.2. Характеристика вида спорта теннис, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Теннис – это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»).

Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность

используется для ударов по мячу. В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины.

Длина корта - 23,77 м, ширина - 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон - боковые линии. За границами разметки - дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведенных только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведенной посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет восемь и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный и совершенствования спортивного мастерства.

Для планомерной подготовки спортсменов к достижению высоких результатов необходимо в первую очередь знать особенности своего вида спорта. Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки:

- теннисный матч разыгрывается из трех или из пяти партий. Количество сыгранных сетов не дает полного представления об общем объеме работы, выполняемой игроком. Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча;

2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций:

-заранее невозможно точно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча. Это

зависит от технической подготовки игрока, уровень его мастерства, а также от тактического плана, которого будут придерживаться соперники во время матча. На кортах с медленным покрытием наибольший объем двигательных действий. Все передвижения игрока по площадке зависят от того, куда послан мяч соперником, где в это время находится сам спортсмен, а также от принятого им решения: куда, с какой скоростью, с вращением или без него послать мяч, а затем – оставаться на задней линии или выходить вперед к сетке.

3. Варьирование степени усилий:

- теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения. Для их выполнения требуются различные усилия, вплоть до максимальных. Если мяч направлен недалеко от игрока, стоящего на задней линии, и спортсмен заранее видит направление его полета, то ему не составит большого труда подойти к мячу и отбить его в нужном направлении. Но бывают ситуации, при которых теннисисту необходимо преодолеть расстояние в 10-12 м с максимальной для него скоростью. В реальной игре происходит постоянная смена ситуаций с разной интенсивностью передвижений.

4. Чередование длительности усилий и отдыха:

- во время игры происходит чередование фаз усилий и отдыха. И те и другие нестандартны по продолжительности. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисиста, стилем игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.п. Среди факторов, оказывающих влияние на длительность усилия и длительность отдыха. Можно выделить также вид покрытия и тип отдыха;

5. Опосредованное выполнение ударного действия:

Важной особенностью является то, что игрок совершает ударные действия не посредственно рукой или ногой, как в волейболе или футболе, а с помощью ракетки. От ракетки – ее веса, баланса, размера головки, натяжения струн, материалов, из которых изготовлены сама ракетка и струны, - зависит очень многое. Ракетка должна помочь игроку усилить его сильные стороны и скрыть слабые.

6. Особенности связанные с условиями проведения турниров:

- теннисные турниры в круглогодичном календаре строго ранжированы по категориям. Чем выше категория турнира, тем больше рейтинговых очков получает теннисист в зависимости от показанного результата. Но для участия в турнирах высокой категории теннисисту необходим определенный рейтинг.

Дисциплины вида спорта теннис (номер - код – 0130002611Я)

Таблица № 1

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	0130012611Я
парный разряд	0130022611Я
смешанный парный разряд	0130032611Я
командные соревнования	0130042811Я
пляжный теннис - парный разряд	0130052811Л
пляжный теннис - смешанный парный разряд	0130062811Л

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

В тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

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.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. 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.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на

создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем $\frac{2}{3}$ времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В учреждении реализуется три этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать оптимальное количество спортсменов в каждой группе для эффективности тренировочного процесса.

**Количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальная наполняемость группы (чел)
Этап начальной подготовки	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	11
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	2

В рамках реализации Программы, допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу, если:

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

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

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

**2.3. Требования к объему тренировочного процесса,
в том числе к объему индивидуальной подготовки
и предельные тренировочные нагрузки**

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 4

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Количество и продолжительность тренировочных занятий по этапам:

- этап начальной подготовки 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;
- этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения – 4 раза в неделю по 2 часа;
- тренировочный этап 1 и 2 годов обучения – 6 раз в неделю по 2 часа;
- тренировочный этап 3,4 и 5 годов обучения – 6 раз в неделю по 3 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства - согласно индивидуальному плану, но не более 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены:

- по своему характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

- по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

- по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности

– средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энергозатрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

- 1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и, тем самым позволяет повторно использовать их;
- 2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки, однако степень сумма

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд

социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	один год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (ОФП) (%)	35-50	30-45	20-30	15-25	10-20
Специальная физическая подготовка (СФП) (%)	25-35	25-35	25-35	20-30	20-30
Техническая подготовка (ТехП) (%)	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35
Теоретическая подготовка (ТеорП) (%)	1-2	1-3	3-5	3-5	3-5
Тактическая подготовка (ТакП) (%)	1-2	2-5	5-15	15-25	20-30
Психологическая подготовка (ПП) (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5

Соотношение видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к спортсменам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения игры.

В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом. Как правило, любое тренировочное занятие, упражнение затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью: физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.

В основе управления тренировочным процессом лежит изменение соотношения групп упражнений и объемов нагрузки в них в различных циклах и этапах подготовки.

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки в учреждении представлена в Приложении № 1.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным спортсменом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в теннис. Задачи ее непосредственно связаны с обучением спортсменов технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения по корту, точность ударов, скорость подачи).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - максимальный учет всех особенностей и возможностей соперника, основываясь на сравнении техники игры, волевых качеств и физической подготовки. Необходимо учитывать также такие внешние условия, как покрытие корта и тому подобное.

Очень важным является правильное использование всех вышеперечисленных факторов во время игры. Если спортсмен делает это умело, то это и показывает его тактическое мастерство.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки - одна из главных особенностей вида спорта.

Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера. Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер. Для повышения теоретических знаний организуются лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных фильмов. Некоторые занятия проводятся как семинары - на них могут выступать сами спортсмены. Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить спортсмена со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Подготовку к соревнованиям, мотивацию, умение сочетать психическое возбуждение и сохранять необходимую степень мышечной расслабленности

2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, рейтинговых очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные, так и специально организованные контрольные соревнования.

- основные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в основных соревнованиях перед спортсменом ставится задача выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. По результатам соревнований начисляются очки рейтинга Российского теннисного турнира (РТТ).

- главные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней подготовки. По результатам соревнований начисляются очки рейтинга Российского теннисного турнира (РТТ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, спортсменов:

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением (или учредителем) на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5
Основные	-	-	-	1	2	4	5
Главные	-	-	-	-	-	1	2
Всего соревнований	-	-	1	6	7	10	12
Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица № 7

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий-			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приёма

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели самостоятельной подготовки в период ежегодно оплачиваемого отпуска тренера для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная работа должна составлять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются учреждением с учетом особенностей вида спорта

На основании годового плана спортивной подготовки, организацией утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Примерные годовые планы по этапам и годам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1) (Приложение № 2);
- этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения (НП-2,3) (Приложение № 3);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого и второго годов обучения (Т-1,2) (Приложение № 4);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего, четвертого и пятого годов обучения (Т-3,4,5) (Приложение № 5);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется согласно индивидуальным планам.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач – подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и спортивного судьи.

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

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

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать на тренировочных этапах спортивной подготовки:

- приобретение навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- освоение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение правил соревнований, правил организации и проведения игр, ведения протокола соревнований.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках и соревнованиях. Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В рамках инструкторской и судейской практики спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составлять положение о проведении спортивного соревнования.
2. Участвовать в судействе игр совместно с тренером.
3. Проводить судейство игр на вышке (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на вышке и в составе мандатной комиссии.

На тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству соревнований.

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

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции

воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

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

Тренерский состав и спортсмены с 18-ти летнего возраста проходят антидопинговое тестирование на сайте RUSADA и получают сертификат.

Регулярно (не менее 4 раза в год) проводятся беседы по антидопинговой тематике для спортсменов.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении ведется работа по профилактике допинга для спортсменов.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы в учреждении направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.
- Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Мониторинг и анализ действующего законодательства	в течении года	тренеры, инструкторы-методисты, заместитель директора
2	Ознакомление с антидопинговыми обязательствами спортсменов, тренеров, инструкторов-методистов	в течении года	тренеры, инструкторы-методисты
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	в течении года	тренеры, инструкторы-методисты
4	Информирование спортсменов и сотрудников учреждения об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	тренеры, инструкторы-методисты
5	Сертификация «РУСАДА» тренеров, инструкторов-методистов, совершеннолетних спортсменов	1 раз в год	тренеры, инструкторы-методисты
6	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним	в течении года	тренеры
7	При заключении трудового договора с тренером внести в договор пункт об обязанности работника принимать меры по предупреждению использования спортсменом допинговых средств и методов (ст. 348.2 ТК РФ)	при приеме на работу	специалист по кадрам

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность.

Таблица № 9

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Быстрота (скоростные способности)

Это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Сила (мышечная сила)

Мышечная сила — это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость

Выносливость — это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы

мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Все занятия состоят из трех частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются 2 задачи: разогревания и подведения к решению основной задачи занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переход к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста спортсмена, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

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

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствования техническому действию или тактико-технических действий, воспитание физических качеств.

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

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий:

Планы-конспекты тренировочных занятий этапа начальной подготовки (приложение № 6).

Планы-конспекты тренировочных занятий тренировочного этапа (приложение № 7).

Планы-конспекты тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства формируются в индивидуальных планах.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата.

В практике работы со спортсменами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- текущее планирование.

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки теннисистов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, основные, главные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно - методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития спортсмена.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала спортсмена;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации).

Психологическое сопровождение тренировочного процесса — это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного психологического развития спортсмена. Объектом сопровождения выступает тренировочный процесс, предметом деятельности является ситуация развития юного спортсмена

(индивидуума), как система отношений его: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Цель психологического сопровождения – создать в рамках объективно данной спортсмену социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения.

Задачи психологического сопровождения:

- предупреждение возникновения проблем развития спортсмена;
- помощь в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;
- развитие психолого-педагогической компетентности спортсменов, родителей (законных представителей), тренеров.

Направления работ по психологическому сопровождению:

1. Психодиагностика.

Цель: информационное обеспечение процесса сопровождения.

Психодиагностические данные необходимы:

- для составления социально-психологического портрета спортсмена;
- для определения путей и форм оказания помощи лицам, испытывающим трудности в тренировках, общении и психологическом самочувствии;
- для выбора средств и форм психологического сопровождения спортсменов в соответствии с присущими им особенностями тренировочного процесса.

2. Психокоррекционная и развивающая работа.

Развивающая деятельность педагога-психолога ориентирована на создание социально-психологических условий для целостного психологического развития, а психокоррекционная – на решение в процессе такого развития конкретных проблем освоения, поведения или психического самочувствия. Выбор конкретной формы определяется результатами диагностики.

3. Психологическое просвещение спортсменов, тренеров, родителей (законных представителей). Психологическое просвещение спортсменов направлено на создание условий для активного присвоения и использования спортсменами социально-психологических знаний в тренировочном процессе, общения и личностного развития. Психологическое просвещение тренеров направлено на создание таких условий, в рамках которых они могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.

4. Психологическое консультирование. Психолого-педагогическое консультирование – это форма организации сотрудничества тренеров и психологов в решении различных проблем и профессиональных задач самого тренера. Общая цель просвещения и консультирования родителей (законных представителей) – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению спортсмена в тренировочном процессе.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й) годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства

является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям теннисом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

Прием лиц, поступающих в учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется, при наличии приказа о его зачислении для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (второй год обучения) – спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» и выше;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (третий год обучения) – спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд» и выше;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (четвертый год обучения) – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд» и выше;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (пятый год обучения) – спортивного разряда «третий спортивный разряд» и выше;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) – спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения) – спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (третий год и далее) – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «теннис»;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем, четвертом, пятом годах спортивной подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периода отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- формирование спортивной мотивации;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией Программы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами учреждения, нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Показателями освоения программ спортсменами являются: - сдача приёмных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП).

Результаты сдачи оцениваются по нормативам и выполнению разрядных требований, установленных для каждого года подготовки и утвержденным в данной Программе.

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.).

Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода их на следующий этап подготовки.

Порядок и сроки проведения контрольных и контрольно - переводных нормативов устанавливаются локальными нормативными актами учреждения.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта теннис, переводятся на следующий этап подготовки.

Спортсмены, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 2-х лет подряд.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 8).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 9).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 10).

Методические рекомендации по организации проведения нормативов

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оборудование: гимнастическая скамья, рулетка для измерения.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет наклон вперед-вниз, не сгибая ноги в коленях, фиксируя расстояние наклона вниз вытянутыми пальцами рук не менее 2-х секунд. Результат вносится в протокол, с указанием расстояния от уровня скамьи до кончиков пальцев кистей в сантиметрах.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен, находясь боком к стене, вытянув руку вверх, вторая рука на поясе, прыгает вверх толчком двумя ногами одновременно. Фиксируется точка на стене по кончикам пальцев вытянутой руки. Рулеткой производится замер совершенного прыжка от исходного положения.

Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием высоты прыжка в сантиметрах.

4. Бег 10 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: учет времени бега секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

5. Бросок теннисного мяча движением подачи.

Оборудование: теннисный мяч, рулетка, мел.

Описание теста: от линии спортсмен выполняет бросок теннисного мяча одной рукой движением подачи из открытой или полуоткрытой стойки через упорную ногу. Лучший результат из двух попыток вносится в протокол, с указанием расстояния в метрах от линии выполнения броска до первого касания площадки.

6. Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи.

Оборудование: набивной мяч (1 кг), рулетка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, движением подачи из открытой стойки через упорную ногу. Лучший результат из двух попыток вносится в протокол, с указанием расстояния в метрах от линии выполнения броска до первого касания площадки.

7. Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке (4х8 м, 6х8 м).

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, мел.

Комментарии к проведению: пробежать необходимое количество раз отрезок, вдоль задней линии с касанием конуса, в момент касания конуса спортсмен должен смотреть на сетку. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

8. Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с.

Оборудование: гимнастическая палка, секундомер.

Комментарии к проведению: удерживая, двумя опущенными вниз руками, гимнастическую палку, спортсмен перешагивает через палку вперед-назад, поочередно каждой ногой, на удобном для себя расстоянии (возможен наклон туловища вперед). Каждое касание ноги пола, во время выполнения теста, считается за одно перешагивание. Время выполнения – 15 секунд. Результат вносится в протокол с указанием количества выполненных перешагиваний.

9. Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки.

Оборудование: теннисный мяч, ракетка.

Комментарии к проведению: используя ракетку и мяч, спортсмен делает максимально возможное количество подбивания ребром ракетки. Результат вносится в протокол с указанием количества раз.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №10, №11);
- спортивной экипировкой (Таблицы №12);
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно за счет средств, выделенных на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке;
- питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 10

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
29.	Экран для проектора	штук	1
30.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

**Спортивный инвентарь,
передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица № 11

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	1	3	1	1	2	1
2	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на занимающегося	2	1	18	1	36	1
3	Обмотка	комплект для одной	на занимающегося	5	1	10	1	15	1
4	Мяч теннисный	штук	на занимающегося	55	1	336	1	864	1
5	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на занимающегося	51	1	-	-	-	-
6	Чехол на ракетку	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №12

N п/п	Наименование	Единица измере- ния	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
				количес- тво	срок эксплуат а-ции	количес- тво	срок эксплуат а-ции	количес- тво	срок эксплуат а-ции
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на занимаю- щегося	-	-	2	1	3	1
3	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1
4	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1
5	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1
7	Носки спортивные	пар	на занимаю- щегося	-	-	2	1	3	1
8	Рубашка теннисная (поло)	штук	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	штук	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР», авторы: (Всеволодов И.В. – канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК); Голенко В.А. – доктор пед. наук, заведующий кафедрой теории методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России; Горелов В.А. – старший тренер юношеских сборных команд России, заслуженный тренер России; Жихарева О.И. – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; Скородумова А.П. – доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.).

2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.: ил.

3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.

4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.

5. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.

6. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.

7. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

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

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

10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.

11. Лоэр Длс., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

12. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.

13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
15. Озолии Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
18. Родионов А.В. Психология спортивных способностей.-М., 1973.
19. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
20. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
21. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
22. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
23. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.: ил.
24. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
25. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
26. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.
27. Фомин Н.А., Филип В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986. - 158 с.
28. Щеголев В.В. Ментальный теннис.-СПб.: Сентябрь, 2002. - 144с.
29. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

6.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
7. Сайт Федерации тенниса России (www.tennis-russia.ru).
8. Сайт международной федерации тенниса (www.itftennis.com).
9. Сайт европейской федерации тенниса (www.tenniseurope.org).