

Департамент физической культуры и спорта
администрации муниципального образования город Краснодар
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ ДО СП № 7 МОТК)

Принята на заседании
педагогического совета
от 25 декабря 2023 года
Протокол № 7



Утверждено
Директор МБУ ДО СП № 7 МОТК
от 28 декабря 2023 года
А.Б. Овсянин

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»

Срок действия Программы: 3 года

Отглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем Программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4. Головой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	33
4. Рабочая Программа	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2. Учебно-тематический план	80
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	81
6. Условия реализации Программы	82
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	82
6.2. Кадровые условия реализации Программы	86
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	87

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивными дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»».

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (далее - Учреждение) с учетом примерной образовательной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1301 (далее – ПДОПСП) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» (далее – ФССП), а также других нормативных правовых актов.

Цели реализации Программы: 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, укрепление 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 спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 *Федерального закона № 273-ФЗ*)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

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

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Теннис»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Теннис»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

- укрепление здоровья.

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

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

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Теннис»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья. (п. 6 главы IV ФССП по виду спорта)

2. Характеристика Программы

Теннис – это игрового вида 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 обрабатывается 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 накружки:

- 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, уровня его мастерства, а также от тактического плана, которого будут придерживаться соперники во время матча. На кортах с медленным покрытием наибольший объем двитательных 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 выхлдить 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 направляет 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 бываюот 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 усилий и длительность отдыха. Можно выделить также вид покрытия и тип отдыха.

5. Особое отношение к выполнению ударного действия:

Важной особенностью является то, что игрок совершает ударные действия не посредством 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 необходимо определеннный рейтинг.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	3	7	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	-

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта)

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки (п. 4.1 Приказа № 63д), с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения различных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (п. 4б Приказа № 999),
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «футбол». (п. 3б и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 63д).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки указана в таблице № 1 и определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по обеспечению техники безопасности: На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышать общую двукратную количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта. (п. 4.3. Приказа № 63д)

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (соревнования);
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отлыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения. (п. 48 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2. Приказа № 634) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

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 (соревнования), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.; (п. 3.7. Приказа № 634)
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8. Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя творческую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (соревнования) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (соревнований). (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная

продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия о подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в календарный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Прожитковые 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 учетом 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 (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п.18 ст. 2 *Федерального закона* № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
- 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. (п. 3 главы III ФССП по виду спорта)

Учреждение направляет обучающихся 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 (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выиграть контрольный норматив, позволяющий надлежать на успешное выступление в основных соревнованиях. Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под росписью с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части,

касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

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 (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4 Приказа № 534)

2.4. Головой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Индивидуальный план спортивной подготовки (самостоятельная подготовка) для обучающихся разрабатывает самостоятельно тренер-преподаватель для каждого этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в *Приложении № 1*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

— перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительных образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

— ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

— ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельно работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные

мероприятия (соревнования), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице № 5.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36		13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28	17-22
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
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3		2-4	2-4	4-6

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 (п. 25 ст. 2 *Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоуверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессиональная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие спортсменов 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 участие в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; отпущения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (написание положений, знание требований при проведении мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ознакомление с антидопинговыми правилами.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе Отчеству, его защите на примере Роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- участие в мероприятиях, приуроченных к памятным и праздничным датам; - беседы, встречи диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах открытий (закрывтия); - участие в церемонии награждения, тематических физкультурных праздниках, организусмах в том числе Учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общесо кругозора юных спортсменов.	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 *Федерального закона № 329-ФЗ*)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 *Федерального закона № 329-ФЗ*)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 *Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»* Учреждение обязано осуществлять реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последних допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное соучастие со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися 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, размещается на информационном сайте Учреждения. Также на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещаются все необходимые материалами и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с

указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.	2 раза в год	В форме семинара, лекции, групповых дискуссий, тестов, разъяснение прав и обязанностей обучающихся, информация.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Обучающиеся достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год 2 раз в год 1 раз в год	В форме семинара: структура организаций, запрещенный список, правила допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей обучающихся, информация.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Обучающиеся достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организаций, запрещенный список, правила допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей обучающихся, информация.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Теннис». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

1. На этапе начальной подготовки:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки судейской работы:

- изучить общие положения правил вида спорта «Теннис»;

- принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований

Учреждения.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у спортсменов;

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у спортсмена;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям;

- уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по теннису;

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	
			Судейская практика:	Инструкторская практика:
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	В течение года	Изучить общие положения правил вида спорта	Принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований Учреждения
	Практические занятия	В течение года	Принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований Учреждения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Изучить общие положения правил вида спорта, умения составлять конспект отдельных частей занятия	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умения 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	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
Судейская практика:			Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умения решать ситуативные вопросы	
Теоретические занятия			Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию	
Практические занятия			В течение года	

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с малыми группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика:</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судебных внутриспортивных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение 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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат). (п. 42 Приказа № 999)

Медицинские мероприятия

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

(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи

лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с результатами профилактического медицинского осмотра или дистансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

(п. 42 Приказа № 1144н)

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе подготовки;

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

По результатам медицинского осмотра (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) оформляется медицинское заключение с указанием этапа спортивной подготовки, допуска к спортивной подготовке, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общему самочувствию.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включавших медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включают:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

Восстановительные средства

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающегося необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 4 группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- психологические;

- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельной занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стоп;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных и учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение,

самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженной утомленности, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности, обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витаминизация, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибральный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	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
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	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
Этап совершенствования 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	
Применение гигиенических средств	В течение года	

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 обучающихся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

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 муниципальной 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. 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;

- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоенно 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. (п. 11 главы III ПДОСП по виду спорт)

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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, согласно локального акта Учреждения. (п. 12 главы III ПДОСП по виду спорт)

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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, согласно локального акта Учреждения. (п. 12 главы III ПДОСП по виду спорт)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающегося требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Период сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 327-ФЗ)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «теннис» и включают нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 10-12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 пояс, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	м	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не менее		не менее	
			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 № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее 2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая выпнута вверх	см	не менее 22	22
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее 5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более 15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее 13	13
2.6.	Подбрасывание 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)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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 № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая выпнута вверх	см	не менее 28	28
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее 17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 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.	Подбрасывание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее 21	21
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе 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»	

**Методические рекомендации по организации проведения
контрольных (контрольно-переводных) 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 стбоя ноги в коленях, фиксируя расстояние наклона вниз выпнутыми пальцами рук не менее 2-х секунд. Рулетчат 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 предвзвешенного подскока; отталкивание ногами одновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

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

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен, находясь боком к стене, вытянув руку вверх, вторая рука на пояс, 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 с движением подачи.

Оборудование: теннисный мяч, рулетка, мел.

Описание теста: от линии спортсмен выполняет бросок теннисного мяча одной рукой движением подачи из открытой или полукрытой 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 (4x8 м, 6x8 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 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.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Учреждения и охватывает следующие направления:

- историю вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

4. Рабочая Программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с директором Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебно-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 учебно-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: задан 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 учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка навыков – выход на основную часть: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводятся вольно-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 учебно-тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки.

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

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

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

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 теннисистом разнообразных двигательных

навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

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

Одни упражнения развивают качество, необходимым для овладения техникой (укрепление голенистопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения по корту, точность удара, скорость подачи).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закалывание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменной, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям пролемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки, при обучении новым техническим приемам, следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями.

Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения,

исключительно натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используются общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации учебно-тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после учебно-тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

Техническая и тактическая подготовка

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправильно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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 техники выполнения двигательного действия.

1. Хватки ракетки

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации, т.е. рассматриваются способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскокующему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

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

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

При выполнении ударов справа или слева с отскока двумя руками основная из них располагается на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Наличие четырех основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. При игре на кортах с низким отскоком мяч целесообразно применять при выполнении нападающих ударов справа с отскока континентальную хватку, при ударах средней точкой удобна для выполнения таких же ударов будет полузападная хватка, а при ударах в высокой точке ее разновидность - западная.

Каждая хватка имеет не только определенные преимущества, но и недостатки. К преимуществам континентальной хватки можно отнести комфортное состояние теннисиста при игре на кортах с низким отскоком мяча. Она же целесообразна в быстром обмене ударами при игре с лета, когда нет возможности менять хватку ракетки.

Ряд теннисистов используют континентальную хватку при выполнении резаной и плоской подач, а также при резаном ударе слева с отскока.

Несмотря на видимую простоту использования континентальной хватки, есть несколько важных требований, которыми нельзя пренебрегать при выполнении удара.

Для того чтобы обеспечить перпендикулярное положение плоскости ракетки по отношению к поверхности площадки в момент удара справа по отскокующему мячу, необходимо встречать его немного впереди себя, а это, в свою очередь, требует умения использовать вес тела лишь к моменту удара, что является большой проблемой для начинающих теннисистов.

Другая проблема возникает в случае, если теннисист не успеет встретить мяч немного впереди себя. Ему сложно будет ответить кроссом на кросс соперника, выполнить эффективно удар в высокой точке, так как ладонь спортсмена, располагаясь сверху рукоятки, не позволяет обеспечить оптимальное положение плоскости ракетки по отношению к мячу.

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

Совершенствовать удары с использованием континентальной хватки можно с помощью упражнений.

Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу.

Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена («рукопожатием»).

Совершенствование ударов справа с использованием восточной хватки следует проводить с начала освоения ударов с отскока. С этой целью тренер рукой направляет ученику мячи удобные для выполнения ударов с невысоким

отскоком, обращая внимание ученика на положение кисти руки на ручке ракетки.

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

В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки - западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони.

Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета. Вот почему против игроков, использующих при выполнении ударов с отскока западную хватку, соперник может часто применять короткие резаные удары в надежде на невозможность выполнения соперником активного удара.

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

Многие теннисисты, играющие слева двумя руками, кисть правой руки располагают на рукоятке ракетки, используя восточную хватку для удара слева с отскока, а кисть левой - как при выполнении удара справа левой.

При выполнении ударов слева с отскока двумя руками основная из них расположена на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Для освоения и использования восточной, западной или полузападной хваток необходимо выполнять удары обратным кроссом справа с отскока и выполнять удары обратной линией справа с отскока.

Эти же упражнения можно использовать при выполнении ударов слева с отскока кроссом, обратным кроссом, по линии и обратной линией.

Для освоения необходимых хваток ракетки можно использовать так называемую подвесную ракетку. Изготовить ее можно следующим способом. Через струнную поверхность ракетки следует пропустить резиновый жгут или теннисную струну. Жгут натягивается и закрепляется в вертикальном положении.

Используя этот тренажер, можно рассмотреть особенности положения ног, туловища в момент вообразжаемого удара, мысленно ощутить преимущества или недостатки той или иной хватки в момент выполнения «удара», почувствовав как бы давящее движение «рукой-ракеткой» в направлении ударного действия.

Поскольку ракетка на жгуте может перемещаться из нижней точки удара к высокой, то появляется возможность дифференцировать особенности мышечных усилий, проявляемых при выполнении ударов в различных по высоте точках. Кроме того, тренажер может служить хорошим средством для развития силы мышц, участвующих в ударном движении.

В освоении той или иной хватки ракетки может помочь «теннисная удочка». Она представляет собой стержень длиной в 60-70 см, на одном конце которого монтируется деревянная рукоятка в форме ручки ракетки, к другому концу привязывается теннисная струна с закрепленным или слетающим при ударе на ней мячом. На рукоятку следует нанести указательные стрелки, определяющие положение пальцев при том или другом варианте хватки ракетки.

«Теннисная удочка» предназначается как для демонстрации занимающемуся хватки ракетки, так и показа движения в целом, представления встречной ракетки с мячом во время удара.

2. Замах

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей.

Наиболее распространенными из них являются:

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

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

Удары с отскока могут выполняться далеко за задней линией или же в непосредственной близости от нее, а могут наноситься в пределах игрового поля и даже у линии подачи. В этих случаях необходимо выполнять замахи с оптимальной величиной и формой петли; а может быть придется использовать удар с блокирующим замахом, подставив плоскость ракетки под мяч жесткой кистью.

Практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказала необходимость одновременного проведения обучения ударам как справа, так и слева. В этом случае у юного теннисиста не возникает синдрома «ручешето» или «хушето» удара, выполняемого с той или иной стороны от туловища.

2.1. Петлеобразный замах

Как мы уже отметили ранее, петлеобразные замахи бывают двух видов: сверху и снизу.

В первом случае ракетка направляется вверх с одновременным отведением в сторону и назад, а потом опускается вниз и лишь затем двигается вперед для нанесения удара по мячу.

Во втором случае движение ракетки осуществляется не по дуге сверху, а по дуге снизу, т.е. вниз - в сторону - назад - вверх - вниз - вперед.

При таком выполнении замаха головка ракетки непосредственно перед ударом направляется слегка вверх, вызывая значительное вращение мяча при сохранении большой скорости его полета.

2.2. Прямой замах

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, следует использовать прямое отведение ракетки в сторону - назад, т.е. выполнять прямой замах. Такой замах надежен как при приеме подачи, так и при ударах с отскока.

Техника выполнения ударов с отскока в этом случае отличается отсутствием замаха в классическом его понимании - коротким движением ракетку с опущенной головкой отводят в сторону, а после удара продолжают ею длительное сопровождение мяча.

Выполнять замах с отведением ракетки вниз - в сторону - назад с опущенной головкой, находящейся ниже уровня кисти руки, вынуждает высочайшая скорость полета мяча после выполнения соперником подачи. В этом случае лишь поворот плеч обеспечивает теннисисту отведение ракетки в сторону, а ее головка, расположенная ниже уровня предполагаемой точки удара по мячу, способна активно влиять на скорость ответного удара при должном сопровождении ракеткой мяча после удара.

Для начинающих более удобен прямой замах, так как он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. Поздний замах нарушает ритмическую структуру удара и всегда вызывает излишнюю поспешность завершающего действия. Поэтому следует повернуть плечи и вовремя опустить головку ракетки под мяч.

На начальном этапе обучения следует исключить у обучающихся лишние движения ракеткой при выполнении замаха.

Нельзя позволять головке ракетки оказываться выше уровня кисти перед нанесением удара, иначе невозможно будет выполнить вращение мяча по ходу его движения и придать ему высокую скорость полета (исключение составляют короткие высокие мячи).

Использование полузападной хватки ракетки, а в отдельных случаях и западной при выполнении ударов с отскока справа, помогает сохранять рациональное положение головки ракетки перед выполнением замаха. Эти хватки не позволяют теннисисту в исходном положении держать ракетку с высоко поднятой головкой.

2.3. Блокирующий замах

Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слетка приподнятой головкой в сторону.

Еще на одну существенную деталь при выполнении замаха следует обратить внимание - начало отведения ракетки, которое вызывает многочисленные проблемы не только у новичков, но и у продвинутых мастеров. Часто тренер советует ученику: «Выполняй замах раньше», но при этом не уточняет, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

2.4. Замах при выполнении подачи и ударов над головкой

Замах ракеткой осуществляется не только при выполнении ударов с лета или отскока. Он также необходим при выполнении подачи и ударов над головкой. В этом случае следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей.

Одна из них - исходное положение, занимаемое перед началом выполнения всего движения. Подходящий образец к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи, куда подающий направляет мяч. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах.

Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты в коленных суставах - это свидетельствует о завершении подготовительной фазы подачи.

Основные особенности этой фазы характеризуются:

- точным направлением мяча вверх-вперед в предполагаемую точку удара;

- занятием положения готовности спортсмена к проведению мощного ударного движения, для чего подающий одновременно с подбросом мяча переносит частично вес тела с правой на левую ногу, сгибая при этом обе ноги в коленных суставах.

Важно, чтобы по окончании подготовительной фазы подачи локоть быстрой по мячу руки не был опущен и угол между плечом и предплечьем составлял 90 градусов, а вес тела равномерно располагался на двух ногах.

Опущенный локоть не позволит спортсмену в полной мере использовать возможности для выполнения подачи с максимальной скоростью, так как наиболее крупные мышцы верхней правой части туловища не будут оптимально растянуты (необходимое условие для хорошего последующего сокращения мышц). Движение на мяч из крайне низкого положения головки ракетки в «плетле» при опущенном локте будет направлено больше вверх, а не вперед-вверх, что вызовет близкое проворачивание «плетли» у туловища спортсмена и повлечет за собой уменьшение радиуса вращения ракетки, от которого зависит величина линейной скорости ее концевых точек.

Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта «подставка» служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия, и в то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена.

Если же подающий не использует «подставку» во время выполнения подачи, то к концу подготовительной фазы вес тела должен быть равномерно

распределен на обе ноги. В противном случае подающий не сможет использовать вес тела в заключительной фазе выполнения подачи.

При завершении подготовительной фазы всего движения следует обращать внимание подающего на:

- недопустимость раннего переноса веса тела с правой ноги на левую;
- положение носков ног, которые должны располагаться в направлении удара (особенно для теннисистов невысокого уровня), иначе сложно будет использовать поворот бедер, тазовища и плечевого пояса перед нанесением удара;
- активное сгибание ног в коленных суставах во время подброса мяча.

Следующим шагом в освоении и совершенствовании техники выполнения качественных ударов является подход к мячу.

3. Выбор места на площадке перед ударом соперника и подход к мячу

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. При этом спортсмен должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сетку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

- мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта более чем на 10 см;
- мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя также сбрасывать со счетов тот факт, что после выполнения ударов кроссом из угла своей половины корта, легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника.

Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно. В противном случае терзается инициатива в розыгрыше отька, так как соперник на короткий мяч может ответить коротким кроссом, а это значит появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительное расстояние на задней линии корта.

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определяется местом на площадке, с которого в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону.

Если при игре у сетки принимается решение отправить мяч на сторону соперника под заднюю линию кроссом, то следует помнить о том, что своя линия может оказаться мало защищенной.

Лучшая позиция возникнет в том случае, если мяч будет направлен по линии. В этом случае у соперника оказывается меньше шансов ответить сеточнику острее, так как им закрывается большая игровая часть корта.

Не может остаться без внимания выход к сетке после выполнения укороченных ударов.

Выбор места на площадке перед ударом соперника во многом определяется ударом игрока.

Если придется отвечать на косой кросс соперника даже длинным ударом по линии, то возможно вновь удар соперника коротким выходящим кроссом в другую сторону площадки, а это заставит игрока выполнить очень длинный рывок за мячом.

Аналогично следует отвечать на удар соперника обратным кроссом справа, т.е. выполнять удар длинным кроссом слева.

Если направить мяч ударом с лета из правой половины корта по линии, то перемещения по площадке могут быть меньшими.

Такая же ситуация может возникнуть, если сеточник направит мяч на сторону соперника близко к центру задней линии площадки.

Игроку у сетки нельзя забывать о том, что соперник должен после его ударов преодолевать значительные расстояния, поэтому необходимо чаще при игре с лета использовать удары короткими косыми или обратными кроссами.

И наконец, необходимо обратить внимание на занятие исходного положения на корте при приеме подачи.

Наиболее сложными при приеме подачи бывают мячи, направляемые подающим косо. В зависимости от скорости полета мяча принимающий определяет место положения на корте перед ударом подающего: если скорость полета мяча невысока, то следует занять место в непосредственной близости к задней линии площадки, если скорость полета мяча высока, то принимающий располагается дальше от задней линии площадки.

После удара соперника теннисисту придется решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

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

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, тазовища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Но прежде чем занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника, необходимо учесть по длинному или короткому мячу будет выполнять удар соперник, так как удар по короткому мячу открывает сопернику больше возможности выбить оппонента далеко за пределы игровой части площадки. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и полностью выполнить замах.

Удары по мячу произносятся в:

- открытой стойке;

-закрытой стойке;
-полуоткрытой (или полузакрытой) стойке.
Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определенных игровых ситуациях, поэтому использоваться они должны строго по назначению.

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

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

Полуоткрытая или полузакрытая стойка. Это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается вперед и правой, при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (вперед и левой) при выполнении удара слева с отскока.

Совершенствование работы ног теннисиста возможно при решении двух задач:

- безошибочно выполнять передвижения по корту, оказываясь вовремя у мяча, посланного соперником;

- правильно определять время и место удара по мячу.

Каждая из задач не может существовать одна без другой, поскольку поочередное выполнение действий ногами, а затем рукой (руками) является показателем чувства игрового ритма при выполнении удара.

Обучение подходу к мячу следует начинать на начальном этапе подготовки и продолжать на всех последующих этапах.

На начальном этапе целесообразны разнообразные упражнения в ловле мяча:

-мяч побрасывают вверх на незначительную высоту в направлении ученика и предлагают поймать его сначала двумя руками, а затем поочередно одной из двух;

- упражнение у тренировочной стенки: теннисист бросает мяч в стенку и самостоятельно ловит его после отскока - с поворотом вокруг себя, с предварительным хлопком рук перед туловищем, за спиной, под ногой и т.д., без отскока от пола;

- теннисист ловит мяч, брошенный в стенку тренером из-за его спины и отскокивший от стенки с лета или с отскока.

Целесообразны также так называемые «вратарские» упражнения: теннисист занимает место в обозначенных воротах, а его партнер или тренер направляет мяч по поверхности площадки в ворота с небольшой скоростью. Мяч должен быть остановлен ногой, определенной до начала выполнения упражнения. В дальнейшем мяч можно направлять и по воздуху. При

этом в руках у «вратаря» должна быть ракетка. Мяч следует бросать по самой разнообразной траектории и на разное расстояние от игрока. На основе этих упражнений можно выполнять ряд подобных, только к мячу следует осуществлять подход после его отскока от поверхности площадки.

Не следует забывать о постоянной смене темпа упражнений, а также высоты отскока мяча. Помощь в этом теннисисту может оказать тренер под названием «Указательные стрелки, подставки с мячами, ракетками». В одном варианте это вертикальная стойка с горизонтальной стрелкой, в другом случае это плоские пластинки из жесткого материала типа линолеум. Такие стрелки способствуют созданию образности при объяснении, покаже и служат определенным средством контроля при самостоятельной работе спортсмена.

Стрелки покажут направление движения туловища в момент удара, направление полета мяча. Стрелки, расположенные на поверхности площадки, помогут выработать навык расположения ног при выполнении отдельных ударов и особенно подачи, где обязательно принятие определенного исходного положения. Этими же целям служат стойки с закрепленными на них мячами и ракетками.

4. Вынос ракетки на мяч

Прежде чем приступить к выполнению столь важной части целостного движения, каким является непосредственный вынос ракетки на мяч, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья боковой по мячу руки).

Волнообразный характер передачи кинетической энергии ног, туловища, плечевого пояса и боковой по мячу руки к ракетке возможен в том случае, если при подходе к мячу осуществлять тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Для правильного движения ракетки при выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия:

- отвести ракетку в положение подготовительной фазы выполнения подачи;

- подбросить мяч левой рукой;

- ударить по мячу ракеткой сверху вниз, направив его в квадрат подачи на стороне соперника таким образом, чтобы в заключительной части движения активно участвовало предплечье боковой руки;

- отступить место приземления мяча на стороне соперника, чтобы следующими ударами изменить место приземления мяча ближе к линии подачи.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на умение увеличивать скорость движения ракетки за счет сгибания руки в локтевом суставе после касания мяча.

Подобные упражнения можно использовать и для развития скорости движения ракетки на мяч при ударах с отскока.

- тренер или партнер, находясь рядом с теннисистом, мягко подбрасывают ему мяч в предполагаемое место встречи ракетки с мячом;

- после удара мяча о поверхность корта и достижения им оптимальной высоты теннисист из положения окончания замаха выпоняет по нему удар, стремясь не снижать скорость движения ракетки перед встречей с мячом. При этом головка ракетки должна достичь максимальной скорости к моменту удара, а не в начале выноса ее на мяч. Чтобы не потерять скорость движения головки ракетки к моменту удара, следует согнуть руку в локтевом суставе сразу же после встречи ракетки с мячом.

Помочь в освоении ударного действия могут облегченные тренировочные мячи из поролона.

Такой мяч достаточно хорошо отскакивает от ракетки и вместе с тем не так резко и далеко, как обычный мяч.

Это дает возможность начинающему теннисисту сосредоточиться на выполнении изучаемого движения и прояснить его более качественно.

Для создания контрастных ощущений, совершенствования точности приема мяча центром ракетки, развития силы мышц руки, привития навыка концентрации мышечного усилия именно в момент касания ракеткой мяча предлагается использовать в сочетании с облегченными мячами - утяжеленные, набитые песком, дробью или же мяч для игры в хоккей на траве. Но одно дело - разогнать ракетку с большой скоростью, а другое предельно точно подвести плоскость ракетки под мяч. Вель от того, как подольет зеркало ракетки к точке удара, во многом зависит вид удара: плоский, крученый или резаный.

5. Момент удара

Момент встречи ракетки с мячом - квинтэссенция всего технического действия, от которого зависит его эффективность: точность и скорость полета мяча.

Место встречи ракетки с мячом во многом определяется скоростью мяча, направленного соперником, высотой его отскока от поверхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста.

Но во время встречи мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. Много факторов влияют на эффективность удара, но все же следует выделить три основных:

- начальная скорость полета мяча;

- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;

- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того куда, когда и как мы подведем плоскость ракетки

перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

От изменения любого из трех перечисленных выше факторов произойдет нарушение их оптимального сочетания, а это повлияет на конечный результат, связанный с дальностью полета мяча и точностью его попадания в заданную точку площадки.

Наиболее подвижной составляющей качественного выполнения удара является угол вылета мяча по отношению к линии горизонта. Этот угол задается двумя основными характеристиками:

- хваткой ракетки;

- расстоянием от туловища теннисиста до точки удара.

Если представить удар по мячу в строго определенной точке на достаточно стабильном расстоянии от туловища и «приложить» плоскость ракетки к этой точке, поочередно изменяя хватку, то можно заметить, что она будет находиться под разными углами по отношению к мячу и, конечно же, к поверхности корта.

В этой связи нетрудно определить, как каждая хватка влияет на определение оптимального расстояния ракетки от туловища до мяча к моменту удара, т.е. на величину контактной зоны ракетки с мячом.

Контактная зона - это расстояние между туловищем и точкой удара по мячу, при котором плоскость головки ракетки сохраняет свое вертикальное положение при использовании теннисистом того или иного вида хватки.

Для определения расстояния, на котором необходимо встречать мяч при использовании той или иной хватки, необходимо представить себе выполнение удара справа с отскока с использованием континентальной хватки ракетки. Следует выносить ракетку вперед в предполагаемую точку встречи с мячом до тех пор, пока зеркало ракетки не изменит своего вертикального положения - это и есть возможная зона встречи с мячом при использовании континентальной хватки.

Встреча мяча на значительном расстоянии вперед от туловища заставляет раскрыть плоскость ракетки и вызвать существенное увеличение траектории полета мяча, что может привести к ошибке.

Восточная хватка позволит использовать вертикальное расположение зеркала ракетки при встрече с мячом на большем расстоянии от туловища, чем континентальная, и тем самым снизит траекторию полета мяча, заставив приземлиться его в непосредственной близости от задней линии корта.

При использовании западной хватки точку встречи ракетки с мячом можно выносить еще на некоторое расстояние вперед, контролируя вертикальное положение плоскости ракетки к моменту удара.

При выполнении ударов в различных по высоте точках необходимо применение следующих хваток ракетки: полузападная или западная - при ударах в высокой точке, восточная - в средней, а континентальная - в низкой.

Необходимо строго индивидуально советовать тому или иному теннисисту выносить коррективы в изменение контактной зоны встречи ракетки с мячом. Если на эффективность выполнения подачи значительно влияет взаимоотношение показателей начальной скорости полета мяча, высоты точки

удара и угла вылета мяча, то та или иная хватка ракетки и начальная скорость полета мяча существенно влияют на величину контактной зоны.

Детям на начальном этапе не следует советовать встречать мяч далеко впереди себя, поскольку слишком ранняя встреча с мячом вызовет, скорее всего, толчок ракеткой мяча, а не удар по нему, вследствие низкой начальной скорости полета мяча.

На следующих этапах обучения, когда теннисисты уже способны выполнить удар с высокой начальной скоростью, возможен вариант выноса точки встречи ракетки с мячом несколько вперед.

Точка приложения плоскости ракетки к мячу - еще один важный момент при выполнении удара.

С учетом сопротивления воздуха и сил гравитации следует бить не просто по мячу, а по определенной точке на нем, расположенной несколько ниже его центральной линии, конечно, если не приходится выполнять удар по короткому высоко отскочившему мячу.

Для ускоренного обучения и совершенствования навыков удара в Различных оптимальных точках «приложения» ракетки к мячу существуют ряд приспособлений, способствующих решению многих задач.

К ним относятся «Подвесной мяч па вертикальной и горизонтальной резине-жгуте».

Резиновый жгут-скакалка, предварительно пропущенный через центр теннисного мяча, закрепляется своими концами так, что в одном случае мяч оказывается висющим на вертикально расположенном жгуте, в другом - на горизонтально.

И в том и другом случае появляется возможность выполнять удары по мячу в различных по высоте точках. Особенно полезным оказывается приспособление тогда, когда выполняются удары по мячу в высокой точке. Рекомендуется выполнять удары по мячу, используя для этой цели утяжеленные ракетки.

«Боксерская перчатка». Тренер, вооружившись перчаткой для бокса, имитирует ею мяч, располагая перчатку в разных точках по отношению к обучаемому. Теннисист, расположившись по отношению к перчатке так, как следовало бы сделать по отношению к мячу в момент удара, получает возможность опутить и запомнить положение ног, туловища и руки с ракеткой, точки вообразяемого удара по мячу.

Запомнив основные положения в «момент удара», можно приступить к выполнению самих ударов по боксерской перчатке, наращивая скорость движения ракеткой в зависимости от чистоты выполнения ударного действия. Мягкая подушка перчатки полностью поглощает силу удара ракеткой и исключает болевые ощущения.

Боксерскую перчатку может заменить поролоновая подушка, закрепленная на ракетке резиновыми кольцами.

Еще одним тренажером для обучения точке удара, укрепления мышц руки, развития ощущения контакта ракетки с мячом является «Мяч на подвижном штоке».

Тренер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая обучающегося все время подбирать соответствующее положение ног, туловища, руки, плоскости ракетки непосредственно к моменту удара ракеткой по мячу.

«Мяч на опрокидывающемся кронштейне» - тренажер выполнен в виде рамы, крепящейся одним концом к стенке, стойке или тяжелому основанию. На другом конце рамы смонтирован стальной фигурный кронштейн, качающийся, как маятник, на своей оси.

При ударе ракеткой по мячу, закрепленному в чашечке, кронштейн поворачивается, что дает возможность выполнить ударное действие с полной амплитудой. Пружина, установленная на оси кронштейна, возвратит мяч в исходное положение.

Для повышения стабильности ударов применяют верхнее или нижнее вращение мяча. Верхнее вращение направлено по ходу полета мяча (кручение удары), а нижнее - против хода полета (резанье удары).

Высокая скорость полета мяча и его вращение заставляют оказывать ему достойное «сопротивление» в виде жесткой системы «кисть-ракетка», которая принимает на себя сильную деформацию мяча, струн и теннисного обода. Если мышца не готова к предолению непосильной для них нагрузки, возможно возникновение травм.

Некоторые тренеры рекомендуют ученикам держать «жесткой» кисть с ракеткой лишь в момент удара ею по мячу. Но это возможно осуществлять только теннисистам высокого спортивного уровня, у начинающих теннисистов «жесткой» кисть должна быть уже во время отведения ракетки в замах, тогда необходимого эффекта в момент удара по мячу можно достичь быстрее.

Помочь этому может приспособление, выполненное в виде широкого эластичного манжета или широкого кожаного ремня для часов, надеваемого на то место руки, где обычно прощупывают пульс. Один конец резинового жгута прикреплен к манжете, другой - привязывается к ободу ракетки так, чтобы при ударе головка ракетки не опускалась ниже кисти руки.

Это приспособление под названием «Манжет-напульсник» позволяет без помех выполнять лобные удары и в то же время препятствует «провалу» кисти руки, что часто наблюдается у новичков со слабо развитыми мышцами рук.

Для укрепления мышечного аппарата руки и точного подведения плоскости ракетки к мячу рекомендуется использовать тренажер, называемый «Мяч на жестком отвесе».

Отвес выполнен в виде маятника, на конце которого смонтирован теннисный мяч на горизонтальной оси. Мяч утяжелен дробью. Спортсмен, занявший положение, характерное для момента удара по мячу, короткими четкими движениями ракеткой в сторону мяча пытается выполнить по нему ударное действие, при этом подводит к мячу как бы жесткую, напряженную руку, что характерно для момента удара по мячу. Только при условии соблюдения мяча с центром ракетки, тот отскокнет от ее поверхности.

Упражняясь на этом тренажере, теннисист отрабатывает точность сопряжения ракетки с мячом, быстро укрепит мышцы руки, придает себя именно в момент удара держать ракетку крепко. Тренажер регулируется по высоте крепления, по весу мяча, что дает возможность избирательно воздействовать на мышечные группы, решать различные педагогические задачи.

При выполнении удара необходимо обращать внимание на положение головы теннисиста к моменту окончания подхода к мячу. Она не должна быть наклонена в какую-либо сторону, иначе трудно будет сохранить равновесие тела к моменту удара.

Не меньшего внимания заслуживает положение плеч друг к другу. Достаточно опустить левое плечо вниз при ударе справа или правое при ударе слева с отскока, как мгновенно теряться равновесие. Линия плеч к моменту удара должна быть параллельной с поверхностью корта.

6. Окончание удара

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, а что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки.

Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом. В противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара. Хорошою помощью в решении этих задач оказывается «Ракетка на кондукторе».

Через середину струнной поверхности ракетки пропускается резиновая скакалка, которая играет роль направляющей (кондуктора). Один конец кондуктора крепится выше роста занимающегося, другой - на уровне пояса или ниже. Этот кондуктор определяет направление движения ракетки при выполнении удара с лета. Занимающийся ведет ракетку по кондуктору движением сверху-вперед-вниз. При этом он не должен увести ракетку в сторону, т.е. не должен «переламывать» направляющую.

Соединив ракетку с двумя резиновыми амортизаторами, закрепленными обоями концами наверху в точке крепления направляющей Я (кондуктора), а другими к ракетке, можно будет получить дополнительный эффект, способствующий развитию силы мышц руки, участвующих в выполнении этого технического приема.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая Я подача, прилавшая мячу высокую скорость полета, то используется Я блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер.

Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным Я сопроводжением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Совершенно иной характер носит окончание движений ракетки при выполнении ударов с отскока, которые производятся в основном из трех различных зон площадки: далеко за задней линией, в районе задней линии и внутри корта.

Удары, выполненные из каждой из этих зон, характеризуются величиной длины окончания проводки ракетки после встречи ее с мячом. Так, если удары с отскока осуществляются далеко за пределами задней линии корта, то теннисист, как правило, возвращает мяч сопернику в район задней линии, направляя его

высоко над сеткой с невысокой скоростью. Такой удар требует не только длинного замаха, но и длительного сопроводжения мяча ракеткой.

Если удары с отскока выполняются с задней линии площадки, то величина окончания движения ракетки после удара во многом определяется скоростью полета мяча, направленного соперником. При высокой скорости полета мяча окончание движения ракетки после удара может быть ограниченным, а при невысокой - окончание удара происходит с длинным сопроводжением мяча ракеткой.

На короткий удар соперника в район линии подачи следует нанести атакующий удар, выполненный коротким отведением ракетки в замах и средним по величине сопроводжением ее после удара.

Разнообразным может быть окончание движения ракеткой при выполнении различных подач. В этом случае следует рассматривать заключительную часть движения ракетки в зависимости от вида подачи.

Основной из трех различных по виду подач является плоская. Низкая стабильность первой подачи заставляет искать варианты ее совершенствования. С одной стороны, следует обращать внимание на увеличение скорости полета мяча, а с другой - точное его попадание в квадрат поля подачи.

Окончание движения ракеткой при выполнении плоской подачи может быть у левой ноги, резаной при движении ракетки сверху-справа от мяча и вниз-влево сбоку от левой ноги, а удары над головой соответствуют технике движения плоской подачи.

7. Работа ног в заключительной фазе удара

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивого положения ног, при котором можно бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника.

В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой - при ударах слева.

Если удар справа с отскока выполнялся в закрытой стойке, то окончание его характерно расположением левой ноги впереди правой. В это время

поворот плеч, перенос веса туловища с правой ноги на левую, высокая скорость головки ракетки и другие инерционные силы ведут к потере равновесия. Спортсмен вынужден будет сделать шаг вперед правой ногой, но отступить ее на поверхность корта следует таким образом, чтобы она оказалась на одной линии с левой.

Однако следует иметь в виду, что заключительный шаг правой ногой не должен быть слишком широким, иначе сложно будет направиться к следующему месту встречи с мячом. Аналогичным образом завершаются удары слева с отскока в закрытой стойке.

Если удары справа с отскока выполнялись в открытой стойке, то к моменту удара вес тела должен быть перенесен на правую ногу, а левая может оказаться в безопорном положении.

Для того чтобы увеличить скорость полета мяча, одноименная удару нога активно поворачивается вместе с газобедренным суставом, заставляя при этом поворачивать туловище и плечи. В этот момент может произойти потеря равновесия. Поэтому сразу после контакта ракетки с мячом разноименная удару нога «стопорит» продвигание теннисиста вперед и сохраняет положение равновесия с помощью короткого шага в сторону, носки ног располагаются перпендикулярно к сетке.

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

8. Удары без вращения и с вращением мяча

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

Однако следует иметь в виду, что плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг горизонтальной оси по ходу движения называются кручеными. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются резаными. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более выпуклая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное

вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Следует учитывать, что когда мяч отскакивает от площадки с гладкой поверхностью, отгинаящейся низким уровнем шероховатости (гладкий бетон, жесткая земля или трава), то отскок будет низким и очень быстрым.

После выполнения резаной подачи происходит боковое вращение мяча. С этой целью мяч подбрасывается немного правее туловища. Плоскость ракетки подводится к мячу сбоку и направляется сверху вниз, удар производится по его правой стороне.

После удара мяч вращается в плоскости, близкой к вертикальной, и летит по изогнутой траектории вперед и влево.

Изучать и совершенствовать ударные действия можно с помощью тренажера «Мяч на спине».

На стальном стержне смонтирован хорошо вращающийся теннисный мяч. Приспособление применяется при объяснениях особенностей выполнения ударов с вращением мяча и без вращения, с целью создания представлений и ощущений взаимодействия ракетки с мячом.

Подобную задачу может решить также тренажер «Колесо шарнирное».

В тренажере использовано колесо от детского велосипеда. Смонтировано оно на оси, перемещающейся под воздействием удара в горизонтальной плоскости. Само колесо может фиксироваться под различными углами по отношению к горизонту. Предусмотрена возможность установить колесо на любой высоте и под любым углом, что обеспечит возможность отработать на тренажере практически любые технические приемы, выполняемые с вращением и без вращения мяча. Многократные повторения упражнения помогают развивать мышечные ощущения, связанные с выполнением ударов, а также необходимые физические качества.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

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

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрая сложная реакция, быстрая отдельные движения и действия, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

— формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативности;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов, норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

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

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

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям теннисом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 13.

Таблица № 13
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия
на этапе начальной подготовки

До года

Задачи занятия:

1. Обучение технике выполнения ударов
2. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин)
	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
	Итого			20 мин
	Обучение технике владения мячом и ракеткой	СПУ	10	120-130
		СПУ	20	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОРУ и подвижные игры	30	180-190
Итого			60 мин	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
			Итого	
ВСЕГО			90 минут	

На первых учебно-тренировочных занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой, стоя, с продвижением вперед и т.п.

В дальнейшем подбивание ракеткой на разных уровнях (среднем, низком, высоком), различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча, ловля мяча ракеткой, поднимания мяча с пола и т.п.

Выше года

Задачи занятия:

1. Обучение удару
2. Обучение подаче
3. Совершенствование ударов
4. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (ул./мин).		
					Подготовительная	Основная
	Разогревание организма Настрой на выполнение запланированной работы	ОРУ	10	110-130		
			Итого		20 мин	
			Обучение технике выполнения подачи	СПУ	10	120-140
			Обучение технике выполнения ударов	СПУ	10	120-140
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации	20	140-160		
			Итого		до 180-190	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120		
			Итого		10 мин	
ВСЕГО			90 минут			

Все имеющиеся специфические средства теннисистов можно условно разделить на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

Упражнения включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования основных действий, устранения технических недостатков – подача, удар с задней линии, с лета, прием подачи «свеча», ускоренные удары с полугледа.

Комбинации – совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности и которые встречаются в соревновательной практике.

Ситуации – совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделирует определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счетом 0:0 ни в сете, ни в гейме.
Тренировочные игры со счетом.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Этот этап состоит из двух подэтапов: - начальной спортивной специализации (1-3 года обучения); - углубленной спортивной специализации (4-5 года обучения).

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации: повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств; повышение функциональной подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков; определение индивидуального стиля ведения игры; приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из элитных спортсменов-разрядников, выполнявших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленности, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации: дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования; совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности; накопление соревновательного опыта; совершенствование индивидуального стиля игры; обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настроиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча; овладение инструкторско-судейской практикой; изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

Техническая и тактическая подготовка

На возрастном уровне учебно-тренировочного этапа обучающиеся выполняют упражнения четко, технически правильно, выполняя конкретные задачи в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, совершенствование упражнений и навыков.

Основные направления этапа спортивной специализации:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся совершенствуют все упражнения с мячом, ракеткой. Добавляются сложно-координационные новые упражнения, направленные на овладение основными ударами с лета и с отскока, с различным направлением и вращением. Переходить к следующему упражнению следует после освоения предыдущего, более простого. Упражнение можно считать освоенным, если вы с партнером перекидываете мяч через сетку более 10 раз. Важно также не включать в одну тренировку более 1 или 2 новых упражнений.

1. Партнеры на линии подачи играют по отскокивающему мячу слева или справа по линии, слева или справа по диагонали, отвечая:

- крученым на резаный;
- крученым на крученный;
- резаным на крученный;
- резаным на резаный.

2. Партнеры повторяют заданное предыдущего упражнения, но находятся уже на задней линии площадки.

3. Партнеры играют с лета:

- слева и справа по диагонали;
- слева и справа по линиям;
- слева и справа налево;
- слева и справа направо.

4. Один играет с лета, его партнер выполняет удары с отскока:

- плоские справа направо;
- крученые справа направо;
- плоские справа налево;
- крученые справа налево;
- плоские слева налево;
- резаные слева налево;
- крученые слева налево;
- резаные слева направо;
- крученые слева направо.

5. Партнеры играют с отскока «треугольник»:

- слева и справа налево;
- слева налево и направо;

- справа и слева направо;
 - справа налево и направо.
6. Один играет с отскока, его партнер с лета, направляя мяч:
- слева и справа налево;
 - слева налево и направо;
 - справа и слева направо;
 - справа направо и налево.

7. Оба игрока выполняют упражнение «восьмерка».

- Оба играют с лета;
- Один — с лета, другой — с отскока;
- Оба — с отскока.

На протяжении всего учебно-тренировочного этапа все упражнения совершенствуются, доводя все технические действия до автоматического выполнения.

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использование сложившейся ситуации спортивной борьбы в игре, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

1. Приобретение спортивного знания по спортивной тактике;
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы в игре;
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Принципы тактического построения игры

С первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установившуюся в различных местах площадки.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать.

После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии.

Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

Упражнение «треугольник» необходимо выполнять на скорости полета мяча выше средней. Выполнять упражнение можно с участием как двух спортсменов, так и трех.

Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников. Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же появившийся шанс.

Спортсмены осуществляют относительно спокойную перекидку мячами, выполняя по пять каждый. Вслед за этим каждый из них должен использовать малейший шанс для завершающего удара. Потеря мяча в перекидке штрафуетя двумя очками. Розыгрыш продолжается до 25 очков.

Наиболее сложная ситуация складывается для защищающегося теннисиста при атакующих действиях соперника короткими косыми кроссами.

Для восстановления игровой позиции на корте следует ответить:

- длинным кроссом, если соперник находится на задней линии в пределах игровой части корта;

- по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки.

С целью использования слабых сторон соперника следует направлять не менее двух ударов в слабую сторону и один - в сильную.

Необходимо подбирать упражнения с большим количеством перемещений, поскольку, перемещаясь, спортсмен делает большее количество ошибок.

Розыгрыш очков при игре на площадке с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития

физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время учебно-тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1) общая психологическая подготовка;

2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, обеспечения адекватной двигательной деятельности, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Одним из основных критериев психологической подготовки является мотивация. Это обусловлено тем, что даже при наличии самых совершенных методик отбора воспитание спортсмена и подготовка его к высоким достижениям не могут быть решены лишь путем отбора. Человек может быть предрасположен к каким-то определенным двигательным действиям ввиду морфологических свойств его организма. Но без достаточного упорства в тренировочной и соревновательной деятельности, без желания заниматься выбранным видом спорта, человек не сможет добиться высоких результатов, даже если в начале своего пути он был «на голову» выше своих партнеров по команде или сверстников.

Очень важное место в спортивной психологии занимает мотивация, которая побуждает человека заниматься спортом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия
на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)**

До 3-х лет

Задачи занятия

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование подачи
3. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Настрой на выполнение запланированной работы	ОРУ	10	110-130
		СПУ	10	120-130
		Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте, на задней линии	10	120-130
Итого			20 мин	
Основная				
	Совершенствование стабильности ТД.			
	- совершенствование стабильности ударов с задней линии	<i>Комбинации:</i> 3 удара справа кроссом + 3 удара справа по линии; 3 удара слева кроссом + 3 удара слева по линии. Время выполнения комбинации не более 15 с. 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии; 2 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 с	20	160
	- совершенствование стабильности ударов с лета	Перед выполнением серии ударов с лета выполнять атакующий удар с 3/д, мячи отражения ударами с лета послать в разные стороны; в игрок, «свечой», в ноги игроку	20	160-170

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения (мин)	Интенсивность ЧСС, (Уд./мин).
	- совершенствование стабильности подачи	Подать поочередно по диагонали в зоны А и С и по центру в зону В по 3 мин	15	140-150
	- совершенствование приема подачи	В I квадрате справа кроссом и по линии, слева кроссом и обратным кроссом, во II квадрате справа и обратным кроссом, слева кроссом и по линии	15	140-150
	Совершенствование ТД в игре со счетом	Игра со счетом	20	160-170
Итого			90 мин	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	10	110-120
Итого			10 мин	
ВСЕГО			120 минут	

Свыше 3-х лет

- Задачи занятия
1. Совершенствование стабильности ударов
 2. Совершенствование подачи
 3. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения (мин)	Интенсивность ЧСС, (Уд./мин).
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	15	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	Игра друг на друга в среднем темпе, стог на хавкорте, на задней линии. Использовать удары с вращением и без	10	100-130
Итого			25 мин	
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание атакующих ударов с лета, находясь между 3/1 и хавкортом	10	130
	Совершенствование стабильности ТД:	СПУ Подать в зоны А и С	20	130-140
	- совершенствование стабильности и эффективности 1-ой подачи	Комбинация: I квадрат справа кроссом и по линии; слева кроссом и обратным кроссом; II квадрат справа кроссом и обратным кроссом; слева кроссом и по линии	20	130-140
	- совершенствование стабильности и эффективности приема подачи			

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС (уд./мин)									
	- совершенствование стабильности и эффективности ударов с 3/л, лета и над головой	Комбинации: 2 удара справа кроссом, удар по линии, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 2 удара слева по линии, слева кроссом, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 2 удара с 3/л 3-й или 4-й – «снежа», выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 3 удара с 3/л, 4-м или 5-м ударом обвести игрока, вышедшего к сетке	25	160									
		<table border="1"> <tr> <td>С</td> <td></td> <td>А</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td></td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>А</td> <td></td> <td>С</td> </tr> </table>	С		А	В		В	А		С	Итого 75/135 мин	
С		А											
В		В											
А		С											
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	Игра друг на друга, коррекция ТД	20	100-120									
		Итого	20 мин										
ВСЕГО			120/180 мин										

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе спортивного совершенствования ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд Краснодарского края и России.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы второго спортивного разряда, первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: основная цель - достижение максимально возможных результатов (выигрыши различных турниров) на основе: дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности; увеличения объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности;

дальнейшее совершенствование своего стиля игры; увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спланированного тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки обучающихся следует показывать стабильные результаты выступлений на различных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд Краснодарского края, России.

Техническая и тактическая подготовка

Цель занятий на данном этапе – достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами этого этапа являются: совершенствование спортивного мастерства, с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники владения мячом и ракеткой, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование моральных и волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Основными средствами подготовки молодых теннисистов на этом этапе являются специальные тренировочные средства, широкий круг сложно-тактических упражнений, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одиночной и парной игре, теоретические занятия.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба эти параметра оказывают одинаковое влияние.

Техническая подготовка

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на доведение техники движений до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техника в теннисе должна обеспечить высококую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена на данном этапе характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

- *Объем техники* – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

- *Разносторонность техники* – степень разнообразия технических приемов. В теннисе это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства на этапе совершенствования спортивного мастера являются особенно значимыми в теннисе, так как у спортсмена имеется большой арсенал технических действий.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;

б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации;

в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;

г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);

в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

г) автоматизированность выполнения действия.

Совершенствование техники тенниса для этапа совершенствования спортивного мастера:

1. Удары справа и слева по отскокующему мячу

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

а) удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);

- с применением разнообразных по особенностям вращения мяча ударов;

- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;

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

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

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);

- с применением разнообразных по особенностям вращения мяча ударов;

- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;

- со специальной задачей варьировать силу ударов;

- с применением ударов различной тактической направленности. Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после дергания сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника);

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

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

2. Поддача

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

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

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

3. Удары с лета

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

а) удары по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;

- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

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

- с применением ударов только одного вида;

- с использованием ударов различных видов;

- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;

- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

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

4. Удар над головой - «смаш»

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

5. «Свечи»

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

6. Укороченные удары

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля игры и достижение спортивного мастерства. Тактика осуществляется в совокупности форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности спортсмена, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование техники-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером и обучающимся.

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Любой выполненный удар должен оцениваться высокой качественной оценкой.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, разыгрыв очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

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

Использование в игре нестандартных ударов (обратные крессы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных крессов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией. Подобное упражнение можно выполнять в другую сторону, завершая его ударом слева с отскока обратной линией.

Подача должна лишиться инициативы соперника в розыгрыше очка, а ее прием ограничивать преимущественно подающего.

Психологическая подготовка

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

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

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

В процессе психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в *Приложении № 2*.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желателен использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 15 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер – код вида спорта «Теннис» – 0130002611Я

Таблица № 15

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины														
	013	001	2	6	1	1	1	Я	013	002	2	6	1	1	Я
одиночный разряд															
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								

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Теннис» основаны на особенностях вида спорта «Теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «Теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта)

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта)

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)

- 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». (п. 11 главы V ФССП по виду спорта)

6. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы V ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы V ФССП по виду спорта)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 17);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта).

Таблица № 16

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ 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 гимнастический	комплект	4
8.	Мячи набивные (мелипипболы) 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, флишек, 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 легкая 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.	Стен-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
29.	Экран для проектора	штук	1
30.	Экрандер тубчатый резиновый с ручками	штук	5

**Спортивный инвентарь,
передаваемый в индивидуальное пользование**

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаво щегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучаво щегося	-	-	2	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучаво щегося	-	-	2	1	2	1
4.	Наколенники (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучаво щегося	-	-	2	1	2	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучаво щегося	-	-	2	1	2	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучаво щегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучаво щегося	-	-	2	1	3	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучаво щегося	-	-	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучаво щегося	-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения:
укomплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) *(п. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Укомплектованность Учреждения:

1) руководящие работники: директор, заместитель директора, заведующий хозяйством;
 2) педагогические работники: старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, инструктор-методист;

3) иные работники: депопроизводитель, специалист по закупкам, специалист по кадрам, специалист по охране труда, экономист, юристконсульт, водитель автомобиля, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, 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 "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 Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

(п. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации, повышения

квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения. *(п. 24 Приказа № 999, ст. 47 Федерального закона № 273-ФЗ)*

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении созданы следующие информационно-методические условия:

- имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список методических и учебных пособий (в электронном виде):

1. Дмитриева А.В. Играй в свою игру. М.: "Молодая гвардия" - 1972. - 272с.
2. Зайцева Л.С. Основы тенниса. М.: "Физкультура и спорт" - 1980. - 152с.
3. Заголокина Г.В. Физическая культура. Теннис: Учебное пособие. Новосибирск НГТУ - 2018. - 56с.
4. Морозова О.В. Только теннис. М.: "Вагриус", - 2000. - 414с.
5. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Книга-тренажер. "Питер" - 2013. - 250с.

Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт федерации тенниса России <http://www.tennis-russia.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubanrsport.ru/>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.goc.ru/>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;
8. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcrst.ru/sal/1/37>;
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportel.ru/press/tpk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infoport.ru/>;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fizcultura.ucoz.ru/>;
12. научная электронная библиотека <http://www.eibrat.ru/>;

13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://ibrsport.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. видео курсы онлайн по теннису <https://www.tennissteam.tv/video-kurssi/>;
2. онлайн видеоуроки тенниса <https://www.britennis.com/videolessons.html>.

Головной учебно-тренировочный план

№/п	Виды спортивной подготовки в виде мероприятий	Этапы в годы подготовки				Учебно-тренировочный этап (всего часов)	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	Этап спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (всего часов)													
		1 год	2 год	1 год	2 год												
		4,5	6	6	12	12	16	20									
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				2	2	3	4								
		1,5	1,5	1,5	2	2	2	3									
		8-16				6-12	6-12	6-12	2-4								
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	97	41,5	94	30,1	80	25,6	97	15,5	91	14,6	83	13,3	130	15,6	150	14,4
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	47	20,1	77	24,7	77	24,7	150	24,0	150	24,0	150	24,0	190	22,8	200	19,2
3	Участие в спортивных соревнованиях (УС)	0	0,0	0	0,0	6	1,9	25	4,0	31	5,0	35	5,6	48	5,8	84	8,1
4	Техническая подготовка (ТехП)	64	27,4	105	33,7	105	33,7	230	36,9	230	36,9	230	36,9	299	35,9	340	32,7
5	Теоретическая подготовка (ТехП)	8	3,4	12	3,8	12	3,8	64	10,3	64	10,3	64	10,3	90	10,8	140	13,5
6	Теоретическая подготовка (ТехП)	7	3,0	10	3,2	10	3,2	14	2,2	14	2,2	14	2,2	19	2,3	28	2,7
7	Психологическая подготовка (ПП)	7	3,0	10	3,2	10	3,2	14	2,2	14	2,2	14	2,2	19	2,3	28	2,7
8	Контроль за тренировкой (Контроль) (КСН)	2	0,9	2	0,6	2	0,6	6	1,0	6	1,0	6	1,0	6	0,7	6	0,6
9	Интерструктивная практика (ИП)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	7	1,1	7	1,1	7	1,1	10	1,2	15	1,4
10	Судейская практика (СП)	0	0,0	0	0,0	4	1,3	7	1,1	7	1,1	9	1,4	9	1,1	11	1,1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	2	0,9	2	0,6	2	0,6	3	0,5	3	0,5	3	0,5	3	0,4	6	0,6
12	Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0,0	0	0,0	4	1,3	7	1,1	7	1,1	9	1,4	9	1,1	32	3,1
	Общее количество часов в год	234	100	312	100	312	100	624	100	624	100	624	100	832	100	1040	100
	по дням, соответствующим подготовке по индивидуальным планам спортсменов (10-20%)	24-6		32-62		32-62		63-124		63-124		63-124		84-166		104-208	

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/первые полгода года обучения:	420/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	январь-май	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и преемры Салинских игр. Российский теннисный тур.
	История развития вида спорта в России.	30/30	январь-май	История тенниса в России. Федерация тенниса России. Российский теннисный тур.
Этап начальной подготовки	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	январь-май	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных качеств и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/120	январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полностью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закливание организма	30/30	январь-май	Знания и основные правила закливания. Закливание воздухом, водой, солнцем. Закливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	30/30	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о тренировке.
Этап начальной подготовки	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта	60/60	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/120	июнь-декабрь	Понятливость. 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.
	Режимы для и питание обучающихся	60/120	июнь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/30	июнь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	840/1140		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90/90	январь-май	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	90/90	январь-май	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международной Олимпийский комитет (МОК).
	Режим для и питание обучающихся	90/90	январь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90/90	январь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивно-высшей подготовки	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	90/180	июнь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	июнь-декабрь	Понятливость. Спортивная техника в тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120/180	июнь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общепсихологическая подготовка. Волево-волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	июнь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120/180	июнь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1680		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	240	январь-июнь	Олимпизм как мифология спорта. Социально-культурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неперетренированность.	240	январь-июнь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	300	январь-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Развитие Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Повторяя анализ, самонаблюдение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Психологическая подготовка	300	ноль-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимные волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	300	ноль-декабрь	Сравнительные 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	300	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Область 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 учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.