|  |  |
| --- | --- |
| Согласованана заседании педагогического совета МАУ ДО СШОР «Виктория»протокол №2 от 18 августа 2023 года | Утверждена приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»от 18 августа 2023 года №01-01/157 |

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 980)

г. Старый Оскол

2023 год

**Содержание**

**I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»…………………………………..……………...3

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»……………………………………………………………...……3

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».**

3.Сроки реализации………………………………………………………………..…...3

4. Объем программы………………...………………………………………….………4

5.Виды обучения……………………………………………..…………………………5

6.Годовой учебно-тренировочный план………………………………………….7 7.Календарный план воспитательной работы……………………………………….12

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним………………………………………………...…… ……………………………16

9. Планы инструкторской и судейской практики……………………………… ..21 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……………………………………..…………………....23

**III. Система контроля.**

11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………….29 12.Оценка результатов прохождения Программы…………………30 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы……………………….…...31

**IV. Рабочая программа по виду спорта «теннис».**

14. Программный материал………………………………………………………….35

15. Учебно-тематический план ……………………………………………………...60

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16.Особенности осуществления спортивной подготовки…..…………….……......65

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».**

17. Материально-технические условия………………………………………………65

18. Кадровые условия ………………………………………………………………....69

19. Информационно-методические условия………………………………….….......70

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 980 (далее – ФССП).

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

Основные задачи образовательной программы спортивной подготовки:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, физических способностей и возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности, воспитание должных морально-этических, волевых и других качеств личности, которые обеспечивают максимальную мобилизацию и концентрацию усилий обучающегося;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*3. 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) |
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 7 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 - 5 | 9 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 |

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или), исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

*4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора СШОР.

1. *Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, теоретические);

- учебно-тренировочные мероприятия;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 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 каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «теннис»;
2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
4. Участие в спортивных соревнованиях 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, матчей | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Свыше двух лет |  |  |
| Контрольные | - | - | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Основные | - | - | 1 | - | - | 1 | 2 | 4 |
| Одиночные матчи | - | - | 2 | 8 | 10 | 12 | 16 | 24 |
| Парные матчи | - | - | - | - | 4 | 6 | 8 | 12 |

В 9-летнем возрасте (по году рождения) обучающиеся начинают пробовать свои силы, участвуя в официальных соревнованиях (далее – турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура. Уже в группах начальной подготовки 3-го года предполагается участие в двух официальных соревнованиях. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть **контрольными,** другие – **отборочными**, третьи – **основными,** что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки обучающихся и планировании их соревновательной деятельности. В группе учебно-тренировочного этапа 1-го года подготовки планируется участие в 6 турнирах, из которых –5 контрольных и 1 отборочное. В группе учебно-тренировочного этапа 2-го года подготовки планируется добавить еще одно отборочное соревнование. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 10 турнирах: из которых 5 – контрольные, 4 –отборочные и 1 –основное. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 12, планируется сыграть 2 основных соревнования. На этапе высшего спортивного мастерства участие в соревнованиях еще более индивидуализируется. Планируется участие обучающихся в 18 соревнованиях, из которых 4 – являются основными.

- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

*6. Годовой учебно-тренировочный план*

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующий дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего 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 входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | До трех лет | Свыше трехлет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 35-45 | 24-36 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 10-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 17-22 | 22-28 | 22-28 | 22-28 | 17-22 | 22-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 8-12 | 8-12 |
| 4. | Техническая подготовка  | 26-34 | 31-38 | 35-45 | 35-45 | 31-38 | 22-33 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8-12 | 8-12 | 13-17 | 13-17 | 17-22 | 17-22 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика  | - | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Второй год | Третий год  | Первый год | Второй, третий год | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 8-16 | 6-12 | 2-4 | 1-2 |
| ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) | ТП (час) | Объем (%) |
| 1 | Общая физическая подготовка | 116 | **37** | 137 | **33** | 132 | **32** | 107 | **17** | 115 | **16** | 116 | **14** | 136 | **13** | 124 | **10** |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 63 | **20** | 91 | **22** | 91 | **22** | 144 | **23** | 168 | **23** | 199 | **24** | 198 | **19** | 275 | **22** |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | **-** | - | **-** | 8 | **2** | 25 | **4** | 29 | **4** | 40 | **5** | 83 | **8** | 124 | **10** |
| 4 | Техническая подготовка | 88 | **28** | 129 | **31** | 129 | **31** | 219 | **35** | 270 | **37** | 316 | **38** | 374 | **36** | 374 | **30** |
| 5 | Тактическая подготовка | 15 | **5** | 17 | **4** | 12 | **3** | 31 | **5** | 37 | **5** | 40 | **5** | 53 | **5** | 63 | **5** |
| 6 | Теоретическая подготовка | 15 | **5** | 21 | **5** | 12 | **3** | 37 | **6** | 37 | **5** | 34 | **4** | 63 | **6** | 76 | **6** |
| 7 | Психологическая подготовка | 6 | **2** | 9 | **2** | 12 | **3** | 31 | **5** | 37 | **5** | 34 | **4** | 63 | **6** | 76 | **6** |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)34 | 3 | **1** | 4 | **1** | 4 | **1** | 6 | **1** | 7 | **1** | 9 | **1** | 10 | **1** | 24 | **2** |
| 9 | Инструкторская практика | - | **-** | - | **-** | 4 | **1** | 6 | **1** | 7 | **1** | 9 | **1** | 10 | **1** | 24 | **2** |
| 10 | Судейская практика | - | **-** | - | **-** | 4 | **1** | 6 | **1** | 7 | **1** | 17 | **2** | 20 | **2** | 12 | **1** |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | **1** | 4 | **1** | 4 | **1** | 6 | **1** | 7 | **1** | 9 | **1** | 10 | **1** | 38 | **3** |
| 12  | Восстановительные мероприятия | 3 | **1** | 4 | **1** | 4 | **1** | 6 | **1** | 7 | **1** | 9 | **1** | 20 | **2** | 38 | **3** |
|  | 312 | **100** | 416 | **100** | 416 | **100** | 624 | **100** | 728 | **100** | 832 | **100** | 1040 | **100** | 1248 | **100** |

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

1. *Календарный план воспитательной работы*

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в прыжках на батуте, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства*:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

•наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия*:

• торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;

• торжественный вечер по окончанию учреждения;

• просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

•проведение тематических праздников;

•встречи со знаменитыми спортсменами;

•экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

•трудовые сборы и субботники;

•оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 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, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2.3. | Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремисткой деятельности | **Беседы, инструктажи** | В течение года |
| 2.4. | Мероприятия, направленные на профилактику наркомании | **Беседы** | В течение года |
| 2.5. | Мероприятия, направленные на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения | **Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса** | В течение года, по мере необходимости |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.3. | Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры | Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях | 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;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

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

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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры 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 последствиях 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

•проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;

•ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

•ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. 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:

•Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

•Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

•Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

•Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

•Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

•Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

•Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.

•Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

•Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

•Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица

• Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей дополнительную образовательную программу по спортивной подготовке.

**Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных Субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или Национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

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

Формирование необходимых антидопинговых знаний и понимания существующей проблемы в спорте осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Антидопинговые правила».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Веселые старты «Честная игра» | 1 раз в год | Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  |
| Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Разъяснительная работа по профилактике применения допинга |
| Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <http://newrusada.triagonal.net>  |
| Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку для родительского собрания вопрос по андидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты «Честная игра» | 1 раз в год | Проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <http://newrusada.triagonal.net> |
| Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности |
| Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Разъяснительная работа по профилактике применения допинга |
| Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку для родительского собрания вопрос по андидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <http://newrusada.triagonal.net> |
| Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запросов на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Разъяснительная работа по профилактике применения допинга |

*9.Планы инструкторской и судейской практики*

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися и проведению соревнований.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать батутистам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований в роли судьи, секретаря и помощника секретаря.

**План проведения инструкторской и судейской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Месяцы** |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **Этап Начальной подготовки** (группы Начальной подготовки 3 года обучения) |
| Проведение разминки, заключительной части |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Учебно-тренировочный этап** |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Изучение правил соревнований по теннису | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| **Этап совершенствование спортивного мастерства** |
| Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по теннису | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Проведение учебно-тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составление положений соревнований |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по теннису | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

Планы восстановительных мероприятий для использования в учебно-тренировочном процессе формируются тренерами-преподавателями в соответствии с учебно-тренировочными планами.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочного занятия в микро-, мезо- и макроциклах.

При правильном использовании педагогических средств у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Это достигается умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у теннисистов способствуют упражнения общей физической подготовки, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности теннисистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание.

Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающегося, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. К малым нагрузкам относятся такие, после выполнения которых восстановление спортивной работоспособности наблюдается в тот же день. Работа, вызывающая снижение работоспособности на срок не более суток, была классифицирована как средняя нагрузка. Нагрузки, после которых восстановление работоспособности происходит не ранее чем через 48 часов, оцениваются как большие.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной мас­саж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходи­мо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревнова­тельных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощуще­ния обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренирован­ности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагоги­ческие, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие***

***восстановление работоспособности:***

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

***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых, специально отвлекающие факторы, исключение отрицательных эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные усло­вия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высо­кие и значимые для обучающегося промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точ­ное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления яв­ляется психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

***Медико-биологические средства восстановления***

Медико-биологические мероприятия восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, ин­тенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики не­обходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

Фармакологические средства применяются с учебно-тренировочного этапа начиная с 3 года обучения.

Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Фармакологическая программа поддержки включает препараты узкоспециализированные.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Учебно-тренировочный этап |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция |
| Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования. | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегулция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция. |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный | 8 – 10 мин |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 8 - 10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж. | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна | Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

**III. Система контроля**

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

*12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:*

*-* на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведенных в Программе;

- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты). Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана;

- с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации*.*

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка.

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0-4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4-4,0 выше среднего;

3,9-3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4-3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в мае-июне.

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

Предварительный контроль проводится тренерами-преподавателями после зачисления на этап спортивной подготовки, а также в начале учебно-тренировочного года, текущий контроль проводится тренерами-преподавателями в течение учебно-тренировочного года, заключительный контроль проводится в конце учебно-тренировочного года при переводе обучающихся на следующий год или этап подготовки.

Прием контрольных нормативов в начале учебно-тренировочного года проводится тренером-преподавателем самостоятельно и оформляется протоколом. Прием контрольных и переводных нормативов в конце учебно-тренировочного года проводится комиссией по приему контрольно-переводных нормативов и также оформляется протоколом.

**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 поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | не менее |
| 15,5 | 15,5 | 20 | 20 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,6 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча с движением подачи | м | не менее | не менее |
| 7,5 | 7,5 | 13 | 13 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 4 x 8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | не более |
| 12,3 | 12,3 | 11,9 | 11,9 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 7 | 10 | 10 |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее |
| 22 | 22 |
| 2.2. | Бег на 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, 6 x 8 м | с | не более |
| 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее |
| 13 | 13 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее |
| 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 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" |

### 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 вытянута вверх | см | не менее |
| 28 | 28 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,0 | 2,1 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи | м | не менее |
| 17,5 | 17,5 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м | с | не более |
| 13,2 | 13,2 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее |
| 28 | 28 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее |
| 21 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения) | Спортивный разряд - "второй спортивный разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения) | Спортивный разряд - "первый спортивный разряд" |
| 3.3. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивный разряд - "кандидат в мастера спорта" |

### Нормативы

### общей физической и специальной физической подготовки и уровень

###  спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и

### перевода на этап высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 216 | 200 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее |
| 31 | 31 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,95 | 2,05 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи | м | не менее |
| 19 | 19 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м | с | не более |
| 13,1 | 13,1 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее |
| 30 | 30 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее |
| 25 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «теннис»**

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

Этап Начальной подготовки

**Развитие физических качеств**

**Скоростные способности**

*Быстрота реакции, сложная.* Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Но это только одна из форм проявления быстроты. Теннисист выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но, чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты - *скорость одиночного движения*, когда теннисист делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в теннисиста, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, теннисист демонстрирует иную форму проявления быстроты - *быстрое начало движения*, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно *частота шагов*.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание воспитанию скоростных способностей во всех ее проявлениях. Делать это необходимо в начале учебно-тренировочного занятия.

**Силовые способности**

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого спурта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или плиометрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются.

Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае - укороченному, - скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами - в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как *координация.*

**Координационные способности**

***Координация*** - это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация - это сложное, комплексное качество.

У теннисистов оно проявляется, *во-первых,* в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже в одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей обучающегося.

*Во-вторых,* очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия - это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро теннисист приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

*В-третьих,* координационные способности теннисистов будут проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту - мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационными способностями.

*В-четвертых,* чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Теннисист с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать. От степени развития равновесия во многом зависит скорость, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке.

Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

**Гибкость**

***Гибкость*** *-* эт*о* способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. Если у теннисиста плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать технические действия. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости. При хорошо развитой гибкости теннисисту при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономичнее.

Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий теннисист. Для гибкого теннисиста, да еще очень быстрого, практически нет недосягаемых мячей.

Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др.

Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается

По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет.

При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален. Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением мяча или без вращения по определенному адресу. Или первым выполнить удар-подачу-нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата.

Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 40 минут до 3 часов. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

**Выносливость**

***Выносливость*** *-* это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

*Общая выносливость* - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью 20 с и более - от лактатной анаэробной производительности.

Если говорить в целом о физической подготовке на начальном этапе подготовки, то обучающиеся должны уметь:

- правильно бегать (глаза смотрят вперед, голова приподнята вверх, движения рук скоординированы с движением ног);

- прыгать в длину и в высоту (с использованием координированного маха руками и мягким приземлением);

- двигаться в стороны (вправо и влево, с последующим переходом на бег);

- прыгать со скакалкой;

- переходить от вида движений к другому (от бега к прыжкам);

- контролировать тело в пространстве (во время и после прыжка), быть готовыми изменять направление движения;

- выполнять повторяющиеся действия рукой (набивание мячей) и ногой (постукивания) с определенной частотой;

- бросать, ловить или поднимать мячи во время бега;

- выполнять маховые движения вверх и в стороны руками и ногами, выполнять приседания, кувырки, отжимания;

- уметь останавливаться рядом с мячом, особенно при движении вперед.

**Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

*Задачи процесса ОФП.* Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

*Средства ОФП.* К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- бег;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

*Упражнения на расслабление.* Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

**Примеры упражнений для воспитания физических качеств**

**на начальном этапе подготовки**

**Упражнения для воспитания силовых способностей**

На начальном этапе подготовки выполняются упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

- приседания на одной ноге;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;

- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

- отжимания от скамейки, от пола;

- подтягивания, лазание по канату;

- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:**

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через обручи;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно.

Метания теннисных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений

- сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

**Упражнения для воспитания скоростных качеств**

*Быстрота реакции:*

- ловля или отбивание руками мяча (надувного, теннисного), посылаемого партнером с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером или тренером-преподавателем;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

*Частота шагов:*

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

*Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:*

-бег на 3, 6 м;

- рывки на короткие отрезки из различных положений (стоя боком, сидя, лежа в разных положениях),

- бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

**Упражнения для воспитания координационных способностей**

- упражнения на координационной лестнице;

- ходьба по линиям корта лицом вперед, боком;

- удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- «колесо» вправо, влево;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 3600 и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях.

**Упражнения для воспитания гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища: руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

**Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание**

**скоростных способностей**

***Разведка***

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

***Защита***

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить конус. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки.

Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в конус, чтобы его сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить конус, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

***Бегуны***

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда - «бегуны», другая - «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» - внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться.

Через 10 с (15 с) раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве занимающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество занимающихся, осаленных каждым. Выиграет тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов».

Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

***Салки***

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

***Вороны и воробьи***

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте.

Играющие делятся на две команды: одна из них - «вороны», другая - «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу.

Ведущий громко говорит: «Воро-на!» или «Воро-бей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу.

Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней.

Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты.

*Примечание.* В каждой команде может быть и по одному человеку.

***Эстафеты***

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад приставными шагами, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

**Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей**

***Кто вперед***

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

***Поймай палку***

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать, и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер-преподаватель).

***Подсечка***

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум-играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

***Шнырок***

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

***Самый ловкий***

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала.

То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

***Рыбалка***

1. Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но не дав ей упасть) по очереди каждой булавы. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время.

2. Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булавы. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала.

Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньшее время выполнения.

***Эстафета***

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта.

Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени.

В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз;

б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правшей), и наоборот.

Возможны иные варианты.

***Борьба за мяч***

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на теннисной площадке, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

***Петухи***

Начертить круг диаметром «2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая другу друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

***Сохранить равновесие***

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

***Заколдованный круг***

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой, не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

**Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости**

***Шагни через палку***

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

Раздвинув руки немного шире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

***Поднять мяч***

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

**Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости**

***Эстафета***

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом.

Перед каждой командой в 8 м устанавливается конус. По сигналу первые номера должны обежать конус и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до конуса участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

***Сороконожка***

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними конусы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

***Ловля парами***

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения. Применяются тренажеры и робот.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка – процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП юные обучающиеся должны уметь координировать восприятие ситуации с действием, оценивать и реагировать на различные траектории полета мяча (высокий, низкий, короткий, длинный) и на скорость полета мяча. Теннисисты должны демонстрировать следующие приемы игры:

Способы держания ракетки.

- исходное положение и передвижение игрока на площадке;

- наблюдение за мячом во время игры;

- подводящие упражнения - выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки вверх за голову с одновременным подбросом мяча левой;

- начальное изучение подачи: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки;

- удары с отскока, выполняя при этом компактные движения (махи) со стабильной точкой удара чуть сбоку впереди себя и проводку руки необходимой длины;

- удары с лета справа и слева коротким движением на мяч, головка ракетки выше уровня кисти;

- полное движение подачи сверху с попаданием на противоположную часть корта уменьшенного размера;

- смэш – встречать мяч над головой из стойки боком с ногой, выставленной вперед.

Тренировочный процесс осуществляется на кортах уменьшенного размера с использованием теннисных мячей с отскоком на 75 и 50% медленнее стандартных:

1-ый год обучения – на кортах 12м х 5-6м – «красный уровень»

2 и 3 год обучения - на кортах 18м х 6,5м – «оранжевый уровень»

*К концу 1-го года обучения обучающиеся должны*:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола), подбивать мяч на ракетке, контролируя при движении кисть;

- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- при игре с отскока выполнять удары кроссом и по линии:

- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами,

- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:

а) технику исполнения;

б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра корта на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа - слева;

- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке;

- выполнять розыгрыши с подачей и приемом мяча;

- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет.

*К концу 2-го года обучения обучающиеся должны:*

- выполнять удары с лета серией ударов справа и слева;

- вводить мяч в игру подачей с правильным ритмическим рисунком удара;

- -выполнять смэш;

- уметь выходить к сетке с короткого мяча и выполнять кросс с лета;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;

- свободно перемещаться вправо-влево и вперед -назад, удерживая мяч в розыгрыше 10-15 раз;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

*К концу 3-го года обучения обучающиеся должны:*

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученый, резаный);

- свободно перемещаться по всему корту вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;

- выполнять удары с отскока с вращением (крученый, резаный);

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- уметь подавать 1 и 2 подачу с вращением;

- выполнять «разножку» и своевременное перемещение к мячу;

- демонстрировать стабильную точку удара, выход из удара, понимание геометрии корта для занятия оптимального положения для следующего удара;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную зону корта, определять правильный момент для защиты и атаки;

- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче.

**Тактическая подготовка**

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 быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП 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 обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

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

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания обучающихся 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 теннисистов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и 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 положительного настроя на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

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

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

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать 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. 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 обучающегося, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

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

**Средства и методы тренировки**

Средства спортивной тренировки - разнообразные физические упражнения, прямо или опосредовано влияющие на совершенствование мастерства обучающихся. Состав средств формируется с учетом конкретного вида спорта.

Средства спортивной тренировки - физические упражнения условно подразделяются на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К *общеподготовительным* относятся упражнения, служащие функциональному развития организма обучающихся; *вспомогательные* (полуспециальные) предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в спортивной деятельности. *Специально-подготовительные* упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных теннисистов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия, преимущественно связанной с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и тд, а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Также следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущего этапа подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- упражнения для мышц ног: махи ногами,  приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки; ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами; бег скрестным шагом, с выпадами,  с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом;

- упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

- упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- комплекс «Лесенка»;

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- упражнения с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

- упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости;

- упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств;

- в комплексе упражнений ОФП для обучающихся учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки широко применяются подвижные игры и  эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол и т.п.), легкоатлетические упражнения и т.п.;

- для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.);

- «Круговая» тренировка с упражнениями ОФП.

**Специальная физическая подготовка  (СФП)**

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- имитационные упражнения с резиной;

- вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- подводящие упражнения - имитации ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева;

- подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;

- отработка ударов у тренировочной стенки;

 - упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

- многоскоки;

- упражнения на развитие специальной гибкости.

**Техническая подготовка**

- индивидуализация стиля игры;

- отработка техники изученных элементов;

- подводящие упражнения - имитации ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота»;

- подводящее упражнение - быстрое передвижение боком, спиной перёд, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с имитацией удара над головой;

- удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером-преподавателем мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером-преподавателем, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям;

- удары с лёта, справа и слева: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером-преподавателем мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером-преподавателем, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям;

- удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером-преподавателем мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером-преподавателем, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям;

- свечки и полусвечки;

- укороченные удары и удары с полулёта;

- начальное изучение вращения: крученные и резанные удары;

- выполнение ударов в различных точках;

- совершенствование техники у стенки: все удары в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке;

- техника передвижения по корту: специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега;

- прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.;

- выпады (вперед, в сторону, назад);

- бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий»;

- выполнение ударов после различных видов движения к мячу;

- выполнение ударов в различных положениях;

- выполнение «разножки» в момент удара партнера;

- тренировочные  игры на счет с заданием.

**Тактическая подготовка**

- атакующие действия при своей подаче;

- атакующие действия при подаче соперника;

- контратакующие действия;

- комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- комбинации на приеме подачи;

- розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- розыгрыши  концовок;

- тактика парных игр;

- тактика командной встречи.

Этап совершенствования спортивного мастерства

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Средства ОФП:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

- упражнения для мышц ног: махи ногами,  приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки; ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами; бег скрестным шагом, с выпадами,  с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

 - упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

 -упражнения с предметами:

скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

- упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

- упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для тенниса качеств;

- комплексе упражнений ОФП для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства в теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы,  плавание  и т.п.;

- для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.);

- «Круговая» тренировка с упражнениями ОФП.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- имитационные упражнения с резиной;

- вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

- отработка ударов у тренировочной стенки;

- упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

- различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

- комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- отработка техники элементов «на колесе»;

- работа с робопонгом.

**Техническая подготовка**

- индивидуализация стиля игры;

- отработка техники изученных элементов;

- совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

- совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- совершенствование техники завершающего удара;

- повышение скорости выполнения всех ударов;

- БКМ;

- упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

- совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

- контратакующие удары;

- перекрутка;

- свеча, удар по свече.

**Тактическая подготовка**

- атакующие действия при своей подаче;

- атакующие действия при подаче соперника;

- контратакующие действия;

- комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- комбинации на приеме подачи;

- тактика парных игр;

- тактика командной встречи.

- розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- розыгрыши концовок;

- совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Этап высшего спортивного мастерства

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

- упражнения для мышц ног: махи ногами,  приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки; ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами; бег скрестным шагом, с выпадами,  с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

 - упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

 -упражнения с предметами:

скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

- упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

- упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для тенниса качеств;

- комплексе упражнений ОФП для обучающихся обучающихся групп высшего спортивного совершенствования мастерства широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы,  плавание  и т.п.;

- для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов  включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.);

- «Круговая» тренировка с упражнениями ОФП.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- имитационные упражнения с резиной;

- вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

- отработка ударов у тренировочной стенки;

- упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

- различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

- комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- отработка техники элементов «на колесе»;

- работа с робопонгом, работа с роботом-пушкой.

**Техническая подготовка**

- индивидуализация стиля игры;

- отработка техники изученных элементов;

- совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

- повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

- совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- совершенствование техники завершающего удара;

- повышение скорости выполнения всех ударов;

- БКМ;

- упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

- совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

- контратакующие удары;

- перекрутка;

- освоение техники приема завершающего удара («свеча»);

- совершенствование техники короткой подачи ее приема;

- отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;

- прием подач с боковым, верхне-боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;

- использование выпадов и скрестного передвижения;

- отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар)

- отработка атакующих действий при своей подаче;

- совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

- изучение техники «свечи» с подкруткой;

- отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств.

**Тактическая подготовка**

- атакующие действия при своей подаче;

- атакующие действия при подаче соперника;

- контратакующие действия;

- комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- комбинации на приеме подачи;

- тактика парных игр;

- тактика командной встречи.

- розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- розыгрыши концовок;

- совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

**Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры**

**для групп начальной подготовки**

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

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

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

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

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;

- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

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

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

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

- в ответ на удар партнера.

• Подача

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

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

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

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

г) прием подачи.

• Удары с лета

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

• Укороченные удары

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

Примерные игровые упражнения

с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.

2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

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

Совершенствование техники тенниса и тактики игры

для учебно-тренировочных групп и групп

совершенствования спортивного мастерства

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

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

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

- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

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

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

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

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

- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

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

- со специальной задачей варьировать силу ударов;

- с применением ударов различной тактической направленности.

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

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

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

• Подача

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

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

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

• Удары с лета

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

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

- с применением ударов только одного вида;

- с использованием ударов различных видов;

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

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

- с применением ударов только одного вида;

- с использованием ударов различных видов;

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

- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

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

• Удар над головой - «смеш»

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

• «Свеча»

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

• Укороченные удары

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

Примерные игровые упражнения

с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением 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. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

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

*15.Учебно-тематический план*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **5/6** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 1 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 1 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 1 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 1 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 1 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 1/2 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 1 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 1 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 1 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **13/17** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 1/2 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 1/2 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | 1/2 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 2 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 2 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 1/2 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | 2 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 1 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | 2 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **21** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 2 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 3 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 2 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 3 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 5 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 4 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | 2 | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **18** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 2 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 2 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 3 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 5 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 3 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | 3 | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по отдельным спортивным дисциплинам**

1. *К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» относятся:*

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

**VI. Условия реализации Программы**

1. *Материально-технические условия реализации Программы*

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие теннисных кортов;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

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

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименова-ние | Едини-ца измере-ния | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количест-во | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Мяч теннисный | штук | на обучающегося | 55 | 1 | 336 | 1 | 864 | 1 | 864 | 1 |
| 2. | Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса | штук | на обучающегося | 51 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Ракетка теннисная | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Струна теннисная | комп-лект для натяжки одной ракетки | на обучающегося | 2 | 1 | 18 | 1 | 36 | 1 | 54 | 1 |
| 5. | Обмотка | комп-лект для одной ракетки | на обучающегося | 5 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 | 20 | 1 |

обеспечение спортивной экипировкой;

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

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.

1. *Кадровые условия реализации Программы:*

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&demo=1&base=LAW&n=375230&date=01.03.2023&dst=100010&field=134) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным [стандартом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&demo=1&base=LAW&n=323902&date=01.03.2023&dst=100012&field=134) «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным [стандартом](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&demo=1&base=LAW&n=418240&date=01.03.2023&dst=100014&field=134) «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](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&demo=1&base=LAW&n=120571&date=01.03.2023&dst=100011&field=134) «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

1. *Информационно-методические условия реализации Программы.*

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современных прыжках на батуте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной Программы использовались следующие источники:

1. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

2. Безопасный спорт. тренировочная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

5. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).

6. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).

7. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007. – 137 с.

8. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П.Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011г.

9. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2т./В.Н.Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021г.

10. Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие/И.В.Всеволодов, М.: советский спорт, 2013г.

11. Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник/ под ред. Ш.А.Тарпищева, А.П.Скородумовой., ФТР, 2012г.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/o-tennise/knigi/knigi-dlya-skachivaniya.html>

<https://iknigi.net/avtor-yuriy-devyatkin/106820-tennis-yuriy-devyatkin/read/page-8.html>