

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 10
31.05.2024г

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директора МАУДО ДЮСШ
Царану В.Г.

31.05.2024г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по **ТЕННИСУ**

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "теннис", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1301

*Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 7 до 18 лет**
Срок реализации программы **10 лет***

г. Полярные Зори
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика программы	5
3.	Система контроля	16
4.	Рабочая программа	29
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.	Перечень информационного обеспечения	63

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

- Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК)
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г.№2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУДО ДЮСШ г.Полярные Зори (устав, порядок приема и перевода).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства. Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Теннис как вид спорта относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В теннисе выделяют следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд. Теннис зародился в Англии в конце 19-го века, и там же были написаны и зарегистрированы Правила игры. В России теннис появился практически в это же время и культивировался как игра на лужайке для развлечения. Со временем, естественно, игра трансформировалась, в Правила были внесены некоторые изменения, совершенствовался инвентарь, и в настоящее время календарь соревнований охватывает практически весь земной шар. В Международную федерацию тенниса (ITF) входят 211 стран. В России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Организация многолетнего целенаправленного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис» по теннису определяется системой проведения соревнований и регламентом их организации. В последние годы в мировом, европейском и отечественном теннисе сложилась относительно устойчивая многолетняя и годовичная система личных и командных соревнований. Целью участия в соревнованиях является победа в личном или парном противостоянии, завоевание определенного места в турнире и набор рейтинговых очков. Рейтинг теннисиста – суммарное количество очков, набранных за последние 52 недели выступления в соревнованиях. Специфической особенностью тенниса является то обстоятельство, что соревнования проходят в различных климатических зонах, разных часовых поясах. Турниры проходят как в закрытых помещениях, так и на открытых кортах. На подготовку к турниру существенное влияние оказывает покрытие кортов (трава, грунт, хард) и марка мячей. Также важной особенностью тенниса является неопределенность длительности соревновательного матча, который у мужчин, например, может длиться от 1 часа до 4-5 часов, если играется из 5 сетов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях теннисист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Вид спорта теннис входит в программу олимпийских игр с 1896 г. и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером-кодом 013 000 2 6 1 1 Я.

**Дисциплины вида спорта «теннис»
(номер – код – 013 000 2 6 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования	013 004 2 6 1 1 Я

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой.

Основная цель Программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- организация многолетней подготовки теннисистов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд России;
- создание условий для занятий детей и подростков теннисом, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям теннисом, направленным на развитие личности;
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	8-12

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
---	-------------------	----	---

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности спортсменов изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

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

Минимальный возраст для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки от 7 лет.

Тренировочный процесс по теннису ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-9	12 -14	16 - 18	20-24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 468	624 -728	832 - 936	1040 - 1248

Основными **формами** обучения и осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

N	Вид	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки	Оптимальное
---	-----	--	-------------

п/п	тренировочных сборов	(количество дней)			число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.3.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.2.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

* определяется организацией (по финансовой возможности)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта теннис.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, включенных в единую систему подготовки теннисистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки. Наряду с этим соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. В плавании ежегодное количество официальных соревнований достаточно велико. Начиная с группы начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, соревновательной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта теннис;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта теннис;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации тенниса.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования
-------	---------------------------	---	------------------------

	Виды подготовки и иные мероприятия	До года обучени я	Свыше года обучения	До 3-х лет обучения	Свыше 3-х лет обучения	спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах				
		6	9	12	18	21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-15	10-15	8-12	8-10	2
Виды подготовки	До года обучени я	Свыше года обучения	До 3-х лет обучения	Свыше 3-х лет обучения	Этап ССМ	
1.	Общая физическая подготовка	176	238	221	310	311
2.	Специальная физическая подготовка	60	113	200	326	660
3.	Техническая подготовка	56	82	140	192	310
4.	Тактическая подготовка	5	8	16	30	68
5.	Теоретическая подготовка	6	10	15	20	18
6.	Психологическая подготовка	3	5	10	14	24
7.	Контрольные нормативы	4	4	3	7	4
8.	Соревновательная деятельность	2	6	16	25	40
9.	Инструкторская и судейская практика			-	5	17
10.	Восстановительные мероприятия		2	3	7	4
11.	Работа по индивидуальным планам (во время каникул)	72	108	144	216	252
12.	Общее количество часов в год	312	468	624	936	1092

Календарный план воспитательной работы

№ 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в конкурсах, соревнованиях и акциях «Мы за здоровое будущее» 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		иммунитета)	
2.3	Техника безопасности во время тренировочных занятий и соревнований	- знание правил поведения на спортивных объектах; - санитарно-гигиенический контроль за одеждой и обувью для занятий; - знание правил пользования спортивным инвентарем и оборудованием.	...
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, другие мероприятия 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
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	В течение года

		спортсменов;	
--	--	--------------	--

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

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Содержание мероприятия и его форма	Описание, количество часов в год			Рекомендации по проведению мероприятий
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	
Беседа «Честная игра. Ценности спорта»	1 час	1 час	-	Проводит тренер-преподаватель
Беседа «Что такое допинг»	1 час	1 час	-	Проводит тренер-преподаватель
Теоретическое	1 раз в	1 раз в	1 раз в	Научить юных

занятие «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с межд. стандартом «Запрещенный список»)	конец учебного года	месяц	месяц	спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РУСАДА https://rusada.ru/substances/check-the-medicine
Прохождение онлайн-курса «Ценности спорта»	1 раз в год	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Прохождение онлайн-тестирования «Ценности спорта»	1 раз в год	1 раз в год		Спортсмены до 14 лет проходят в присутствии родителей.
Прохождение онлайн-курса «Антидопинг»		1 раз в год	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Прохождение онлайн-тестирования «Антидопинг»		1 раз в год	1 раз в год	Спортсмены до 14 лет проходят в присутствии родителей.
Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	1-2 раза в год	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
Семинар для тренеров и судей «Виды нарушений антидопинговых правил.»	1-2 раза в год	1-2 раза в год	1-2 раза в год	

Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Спортсмены групп спортивной специализации и

совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапа спортивной специализации должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах тренировочных этапов ССМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования: необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия плаванием, спортивная школа на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его.

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

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр у спортивного врача. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке теннисистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-

биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется

применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Уровни спортивной подготовки и система контроля

Уровни спортивной подготовки:

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки.

Это физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап подготовки.

Важнейшими *задачами* подготовки на этом этапе являются

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям теннисом,
- формирование у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям теннисом и к здоровому образу жизни,
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей,
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Продолжительность этого этапа составляет 2 года.

В группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы.

После прохождения этапа начальной подготовки совершается отбор в группы учебно-тренировочного этапа на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения, мотивации.

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:

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- овладение основными техническими действиями;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- овладение знаниями ведения соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах .

Спортивная подготовка на учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к занятиям теннисом, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы.

Продолжительность обучения 5 лет.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Важнейшими *задачами* подготовки на этом этапе являются

- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости,
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке,
- начало интеллектуальной, определение–психологической и тактической подготовки.

Кроме этого идет воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений

Результатом реализации Программы на учебно- тренировочном этапе является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "теннис";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно- тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- изучение и овладение основными методами саморегуляции и самоконтроля;
- умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов и участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации на третьем - пятом годах

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о правилах вида спорта "теннис";
- знание и соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших *спортивный разряд кандидата в мастера спорта*. Необходимо выполнение условий положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов.

Среди важнейших *задач подготовки*

- повышение общего функционального уровня, развитие аэробных способностей,
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам,
- совершенствование технической и тактической подготовленности,
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "теннис";
- закрепление и углубление антидопинговых правил;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- сохранение здоровья.

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется **четыре формы контроля**: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.

Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	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) по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета	с	не более	
			15,6	15,6

	одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м			
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)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	спортивный разряд – «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей Комплек

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег 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»		

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

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Программа тестирования физической подготовленности

Тесты	Что оценивается
-------	-----------------

1. <i>Бег 30 м (20 М у детей 6-7 лет)</i> . Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат	Скоростные способности
2. <i>Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет)</i> из сложного положения - сидя спиной к направлению движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется 1 раз	Координационные способности t 30 м ₂ -t 30м, или t 20 м ₂ -t 20м,
3. <i>Ловля палки</i> . Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат	Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения
4*. <i>Прыжок в длину с места толчком двух ног</i> . Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат	Скоростно-силовые способности
5*. <i>Прыжок вверх с места толчком двух ног</i> . Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять 3 раза. Учитывается лучший результат	Скоростно-силовые способности
6*. <i>Метание набивного мяча</i> . Метание выполняется движением подачи 3 раза. Вес мяча - 1 кг (у детей 6 лет - теннисный мяч). В зачет идет лучший результат	Скоростно-силовые способности
7. <i>«Челнок»</i> . Максимально быстро пробежать 6 раз (дети 6-7 лет -4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с

* Проявляемые в вертикальной и горизонтальной плоскости скоростно-силовые способности не коррелируют между собой.

При отборе детям дополнительно предлагается выполнить следующие задания:

1. Подбивание теннисного мяча вниз ладонью правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания - 15 с.

2. Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому. Исходное положение тренера - руки в стороны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. По сигналу тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.

3. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направлениях после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м.

Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м.

Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода - МПК л/мин, порог анаэробного обмена - ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНО, кислородный пульс - КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

Тренировочные занятия в спортивной школе на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая 10 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 40 минут (академический час).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Виды подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «теннис», уметь организовать и провести

соревнования.

В основу тренировок по этапам подготовки спортсменов по теннису положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость спортивных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки.

Эти нормы приведены в таблице для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов, они могут корректироваться.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	22-28	22-28	17-22
Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	35-45	35-45	31-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	13-17	13-17	17-22
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	4-6	4-6	8-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

*-данные для расчета годового плана

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения,

недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса теннисиста любого уровня подготовленности является тренировочное занятие.

Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий.

Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по теннису условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

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

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

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

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

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6,7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие физические качества.

Быстрота

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. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен 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 Юм. 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 спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, 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, спортсмен 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. От скоростных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%. Проявления быстроты движений тесно связаны с уровнем развития *силы*, от которой результат зависит в среднем на 12%. Однако не только из-за этого необходимо уделять *внимание воспитанию силовых способностей*.

Силовые способности

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом. 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, от которого результат зависит на 13,5%. У теннисистов оно проявляется, *во-первых*, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже и одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его и рашение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота

отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Но и его действия все время различны. То он играет справа, то слева. Бьет он по мячу с разным вращением (крутит, режет) или без него (плоско), с разным направлением, длиной и силой. Кроме того, через каждые два гейма соперники меняются сторонами площадки. Следовательно, нужно мгновенно перестроиться к игре в иных условиях. Особенно эти условия изменяются при игре на открытом воздухе, поскольку меняется направление ветра. Например, он дует то в спину — и тогда, если теннисист ничего не меняет в технике удара, мяч вылетает за пределы корта, то в лицо — в этом случае полет мяча укорачивается, он часто попадает в сетку. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Но эти изменения уже иные. Солнце светит то в затылок, то в лицо, то с правой стороны, то с левой. И опять надо вносить изменения в свои действия. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей спортсмена.

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 спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

В-третьих, ловкость теннисистов будет 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 очень 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. Человек с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать — его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет

точку удара вперед еще до выполнения удара. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, 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 — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать, прежде всего, такой удар, как подача, ведь одновременно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ракеткой отводится вверх-назад — в сторону, затем опускается за спину и лишь потом выносится навстречу мячу. Затруднены будут выполнения и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости.

При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения

выполняются быстрее и экономнее. 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 спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень быстрого, практически нет недостижимых 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.

Изменяется гибкость и в течение суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 ч. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 час. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов в места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм.

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 в 20 с и более — от лактатной анаэробной производительности.

**Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на
Учебно-тренировочном этапе**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки . и методические рекомендации	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	≈ 10	≈ 100-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ. Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте; стоя на задней линии	≈ 10	≈ 120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание «косого» кросса справа после выполнения удара по линии	≈ 7	до 150
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности ударов с задней линии	СПУ <i>Комбинации:</i> 3 удара справа кроссом + 3 удара справа по линии; 3 удара слева кроссом + 3 удара слева по линии. Время выполнения комбинации не более 15 с. 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии. 2 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 с	≈ 15	≈ 140-160
	- совершенствование стабильности ударов с лета	Перед выполнением серии ударов с лета выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами с лета посылать в разные стороны; в игрока; «свечой»; в ноги игроку	≈ 10	≈ 160-170
Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин

	- совершенствование стабильности второй подачи	Подавать вторую подачу в зоны С и А каждого квадрата по 8 мин 	= 24	=140-150
	- совершенствование приема подачи	В I квадрате из зоны С прием справа кроссом и по линии, из зоны А - слева кроссом и обратным кроссом, во II квадрате из зоны А прием справа кроссом и обратным кроссом, из зоны С - слева кроссом и по линии	= 24	=140-150
	Совершенствование ТТД в игре со счетом		= 15	=160-170
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	= 5	=100-120

Вариант тренировочного занятия в подготовительном периоде на учебно-тренировочном этапе

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС уд/7мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе: стоя на хавкорте; стоя на з/л. Использовать удары с вращением и без	= 10	100-130
Основная	Разучивание ТД	СПУ Разучивание крученого удара с лета, находясь между з/л и хавкортом	= 7	= 130
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности и эффективности 1 -й подачи	Подавать в зоны А, С 	= 24	= 130-140

	<p>- совершенствование стабильности и эффективности приема подачи</p> <p>- совершенствование стабильности и эффективности ударов с з/л, с лета и над головой</p>	<p><i>Комбинации:</i> I квадрат из зоны С - прием справа кроссом и по линии; из зоны А - слева кроссом и обратным кроссом; II квадрат из зоны А - справа кроссом и обратным кроссом; из зоны С - слева кроссом и по линии.</p> <p><i>Комбинации:</i> 2 удара справа кроссом, удар по линии, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 2 удара слева по линии, слева кроссом, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 2 удара с з/л 3-й или 4-й - «свеча», выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 3 удара с з/л, 4-м или 5-м ударом обвести игрока, вышедшего к сетке</p>	24 - 40	130-140 - 160
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ Игра друг на друга, коррекция ТД	5	100-120

**План тренировочных занятий дня с акцентом на скоростно-силовую подготовку
(Перед каждым тренировочным занятием обязательно объявить задачи)**

№№ тренировок	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации	Длительность - до 1 ч. Величина нагрузки - малая или средняя (ее нижняя граница). В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений
2.	1. Подготовительная часть	

	<p>2. Основная часть: - обучение техническим действиям - совершенствование технико-тактических действий (ТТД) - совершенствование стабильности ТТД</p>	<p>10-15 мин Выбрать из предлагаемых: варианты подачи, варианты приема подачи, укороченный, активная «свеча» и др. Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точка удара, проводка и т.д. 2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять: 1. Упражнения: - подача; - прием подачи по направлениям; - кросс справа - направо; - кросс слева - налево; - линия справа; - линия слева; - обратный кросс справа; - обратный кросс слева.</p>
	<p>- совершенствование эффективности ТТД</p>	<p>В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с попаданием в четко ограниченное пространство. Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п. Задания можно усложнять: 2-3 удара - крученые, 2-3 - резаные и т.д. Игра строго в коридоре - только слева, только справа. 2. Комбинации: 2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом; 2-2 справа по линии + справа кроссом и т.п. Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрыша эффективным ударом: - подачи в I квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кросс слева по линии и выход к сетке с завершением; - 2-3 справа кроссом, справа по линии атакующим и т.п. Задания выполнять по очереди 20 мин</p>
	<p>Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов</p>	<p>10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин</p>
<p>3.</p>	<p>Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и переход на корты</p>	<p>Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином 40 мин, используются ОПУ 10-15 мин</p>
	<p>Совершенствование ТТД</p>	<p>Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего). Длительность занятия 60-70</p>

		мин
--	--	-----

План тренировочных занятий дня с акцентом на аэробную выносливость

№№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировкам	Длительность: до 1 ч
	Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия - < 60 мин
2.	Подготовительная часть	В начале занятия объявить задачи тренировки 10-15 мин
	Основная часть: - обучение техническому действию; - совершенствование ТТД и их стабильности; - совершенствование эффективности ТТД	Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному действию. Задания описаны в Плане I; тренировка 2 + иные варианты
	Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД; - подвести итоги тренировки	в до 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин
3.	Совершенствование ТТД и их стабильности	Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. Комбинации типа «треугольник»: - обычный, т.е. из левого угла кроссом слева и слева по линии.
		- усложненный треугольник: из левого угла справа обратным кроссом и справа «обратная» линия. Аналогично из правого угла - «восьмерка»: а) обычная справа кроссом (по линии) затем слева кроссом (по линии), оба спортсмена стараются играть ближе к боковым и задней линиям; б) усложненная -справа и слева: теннисист играет обратным кроссом, играющий - по линии отбивает мячи под заднюю линию, но не близко к боковым и др. При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие, разучиваемое на утренних тренировках.

		Длительность занятия 60-70 мин
	Воспитание аэробной выносливости	Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно: - увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин; - изменять методы тренировки, например, непрерывный переменный и др.; - можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты. Длительность занятия < 40 мин
	Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов	Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение

План тренировочных занятий дня комплексной направленности

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Занятие проводится до завтрака. Длительность до одного часа. Величина нагрузки - малая
2.	Разминка	10 мин. Снизить интенсивность выполнения упражнений, увеличить паузы между повторами. Длительность = 1 ч 30 мин. Величина нагрузки - средняя
	Основная часть: - совершенствование ТТД - совершенствование стабильности ТД	Занятие проводится между завтраком и обедом. Совершенствовать технику выполнения ударных действий: подход к мячу, замах, точка удара и т.д. Работа ног во время удара. Выход на удар и т.д. Применять упражнения и комбинации. В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с задачей попасть в четко ограниченное пространство либо мишени
	Заключительная часть: - способствовать восстановлению	10 мин. ОПУ. ЧСС 100-120 уд./мин

3.	Комплексное воспитание физических качеств	Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Подвижные игры с акцентом на разные физические качества. Величина нагрузки - средняя
----	---	--

Примечание: Каждый день в разминку обязательно включать подбивания мяча ракеткой как одной рукой - то левой, то правой поочередно, - так и двумя руками поочередно.

Средства и методы тренировки

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

Средства спортивной тренировки – физические упражнения, условно подразделяются на четыре группы:

-Общеподготовительные упражнения, служащие функциональному развитию организма спортсмена;

-Вспомогательные (полуспециальные) предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в спортивной деятельности.

- Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов 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 т.д., 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:

-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);

- 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 переменного-непрерывного упражнения);

интервального упражнения).

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

На занятиях по теннису используются следующие **методы организации** спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при 56 разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков. Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Методы воспитания выносливости (по Н.И. Волкову)

Метод тренировки	Время выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторов	Время пауз между повторами	Количество серий	Время пауз между сериями
<i>Аэробная направленность</i>						
Однократный равномерный	> 30 мин	≈70%	-		-	-
Однократный переменный	> 30 мин	50-90% от предельной			-	-
Повторный	3-10 мин	≈ 80%	2-10-15	Не регламентировано ≈ 3-6 мин	-	-
Интервальный: А	1-2 мин	180 уд./мин ≈ 85%	До снижения скорости > 10	≈ 1-2 мин до снижения ЧСС до 120-140 уд./мин	-	
	30 с-3 мин	180 уд./мин ≈ 85%	5-8	30-90 с 120 уд./мин		

Интервальный серийный	2-3 мин	≈ 85%	5-8	1 мин (0,5-1,5 мин)	2-8	3-5
<i>Аэробно-анаэробная направленность</i>						
Однократный равномерный	< 30 мин	≈ 90%			-	-
Однократный переменный	< 30 мин 15-45 мин	≈ 70-90% 50-90%	-	-	-	-
Повторный А	Не более 3-10 мин	90-95%	до 10-12	Не регламентировано 1,5-3 мин	-	
	5-10 мин	90-95%	4-6	3-5 мин		
Интервальный	30-2,5 мин	85-90%	до 10-20	15-90 с	-	-
Интервально-серийный	30 с-2,5 мин 150-190 уд./мин	85-90%	до 10-20	15-90 с	3-5	3 мин
<i>Анаэробно-алактатная производительность</i>						
Повторно-серийный	> 10 с	90-95%	3-4	1,5-3 мин	3-4-8	7-8 мин
<i>Анаэробно-лактатная производительность</i>						
Интервальный	30 с-3 мин	90-95%	4	5—3—2 мин 3-2-1 мин	2-6	15-30 мин
Интервальный повторный	30-90 с	90%	2-4	3-8 мин	2-3	15-20 мин
	50-120 с		4-6	3-8 мин	-	-

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др. 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, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- 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.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

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

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

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

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

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
 - стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали — вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° 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, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

На корте на учебно-тренировочном этапе теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

- стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета — справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать — сыграть в лета, снова сесть и т.д.;
- мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

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 и переменный;
 - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
 - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
 - тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе — руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 10 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8—10 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полу приседе.

7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

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.

Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей

Перетягивание соперника

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

Единоборство

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

То же самое выполнить левыми руками.

Борьба в цепи

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. Играющие делятся на две команды и встают на крайних линиях лицом одна к другой. По команде сходятся на средней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый играющий одной команды занимает место между двумя играющими другой команды. Участники игры берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: каждая команда старается перетянуть соперников за крайнюю черту, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если во время борьбы цепь разорвется, то оба участника, допустившие разрыв, выходят из игры.

Перетяни противника

Провести на земле прямую линию длиной в четыре шага. Два игрока встают на нее лицом друг к другу таким образом, чтобы носки их правых ног соприкасались. Левые ноги отставить на шаг назад, а левые руки положить на бедра. Правые руки соединить, как при рукопожатии. По сигналу каждый занимающийся начинает тянуть противника к себе, в сторону. Победит тот, кто заставит другого оторвать от земли левую ногу или сдвинуть ее с черты.

Можно применять и такую игру, как «Петухи» (см. раздел «Координационные способности»).

Качели

Став спиной к спине, взять друга друга под руки. Кланаясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Победит тот, кому удастся это сделать. Взять толстую палку и встать спиной к спине. Подняв руки вверх, ухватиться за палку. Наклоняясь вперед, нужно оторвать соперника от земли. Проигравшим считается тот, кто оторвет ноги от земли или выпустит палку. 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.

Поймай палку (см. в разделе «Координационные способности»)

Защита

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить булаву. 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 булаву, чтобы ее сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить булаву, 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. Выигрывает 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: «Ворона!» или «Воробей!», 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 спиной вперед, 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.

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).

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.

Швырок

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 правой), и наоборот.
- Возможны иные варианты.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на *половине* теннисной площадки, 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 примерно 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 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 пошире 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 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинается 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 булавы 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, оббегают поставленные перед ними булавы 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.

Футбол с набивным мячом

Две команды по 4-6 человек в каждой играют на четверти теннисной площадки в маленький набивной мяч (= 1 кг). Обязательное условие -одной рукой касаться пола. Правила игры сходны с правилами игры в футбол. Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости.

При работе со спортсменами на подэтапе спортивного совершенствования учебно-тренировочного этапа занятия по физической подготовке могут проводиться как комплексно, так и по принципу избирательной направленности.

Все большее место в комплексном проведении занятий начинает занимать вариант последовательного решения задач. В этом случае при составлении планов тренировочных занятий следует помнить о взаимодействии эффектов после работ различной направленности. Он может быть положительным — в этом случае последующая работа увеличивает эффект предыдущей, нейтральным — последующая работа почти не влияет на эффект предыдущей и отрицательным — последующая работа снижает эффект предыдущей. Ниже приводим основные варианты возможных сочетаний:

1. Воспитание скоростных способностей, воспитание силовых способностей, воспитание аэробной выносливости.

2. Воспитание координационных способностей, воспитание аэробной выносливости.

3. Воспитание алактатной анаэробной выносливости (1 раб. до 10 с), воспитание аэробной выносливости.

4. Воспитание лактатной анаэробной выносливости (1 раб. = 30 с -3 мин), воспитание аэробной выносливости.

5. Воспитание скоростных способностей, интегральная подготовка.

Выбор средств и методов воспитания физических качеств должен решаться в зависимости от уровня тренированности спортсмена, места занятия в тренировочном процессе, т.е. в каждом конкретном случае строго индивидуально.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией,

принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла **на этапах совершенствования спортивного мастерства** такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

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

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную

подготовку;

- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств теннисиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

1.1. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.2. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.3. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2.1. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

2.2. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

3.1. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

3.2. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

4.1. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

4.2. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще

чуть-чуть.

4.3. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться:

- с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических

изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	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	≈200	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	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	мероприятия	спортивной подготовки	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.
--	-------------	-----------------------	--

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

Состояние и развитие тенниса в мире и России

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок федерации. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста

Формирование мотивации занятий теннисом. Организация тренировочного процесса, направленного на реальное совершенствование спортивного мастерства теннисиста. Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Специальная психическая подготовка теннисиста. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки теннисиста. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий или соревновательной деятельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный. Влияние разминки на состояние организма. Вработывание. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Критерии готовности к тренировочной работе и соревновательной деятельности. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Массаж (виды спортивного массажа). Баня.

Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Профилактика травматизма в теннисе

Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в теннисе. Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных пушек. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей. Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных кортов, освещенность площадок, недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж

Оценка уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы оценки состояния здоровья занимающихся. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям теннисом. Самоконтроль в процессе занятий теннисом, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок. Значение врачебного контроля при занятиях теннисом. Роль массажа в тренировочном процессе. Показания и противопоказания к массажу. Основы техники массажа.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Возрастные требования:

на этап спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта "теннис" и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта "теннис" - 7 лет.

Расписание занятий (тренировок) составляется руководством спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,

наполняемость групп, количество часов в неделю

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Максимальное количество уч. часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
НП	До 1 года	7	8-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2-3 год	8	8-15	9	
Учебно-тренировочный этап	1-2год	9	6-12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП,ОФП и технической подготовке.
	3-5 год	11	6-12	18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-4	21	Разряд КМС. Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этапе ССМ осуществляется на основании индивидуальных планов.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 7-8 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 13 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Требования техники безопасности

Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

- к занятиям теннисом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- занятия с группами проводятся только в присутствии тренера-преподавателя, в случае отсутствия тренера-преподавателя дети к занятиям не допускаются;
- тренеры-преподаватели обязаны своевременно ознакомить учащихся с правилами внутреннего распорядка в спортивном сооружении и с правилами безопасности и сделать отметку в журнале учета работы; опасные факторы:
- при занятиях теннисом должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим.
- тренеры – преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;
- при несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить администрации учреждения о случившемся.

Требования безопасности перед началом занятий:

- подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия; проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;
- проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением; проверить наличие аптечки;
- встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;
- проверить списочный состав учащихся; напомнить учащимся о правилах поведения в зале;
- проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок,
- душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 4623.10.2020 № 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).

Реализация Программы требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

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									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально по пользованию	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1

			я						
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1

* определяется организацией (по возможности)

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1

5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1

* определяется организацией (по возможности)

Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н, в том числе следующим требованиям:

- На этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" без предъявления к стажу работы.
- На тренировочном этапе – наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и стажа работы по специальности не менее 1 года.
- На этапе спортивного совершенствования – наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации
- Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований)

- Прохождение инструктажа по охране труда

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Башикиров В. Ф.* Профилактика травм у спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 176 с: ил.
2. *Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.
3. *БрайентДж. Кретти.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
4. *Бред Гилберт, Стив Джеймисон.* Победа любой ценой / Пер. с англ. — М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. — 336 с.
5. *Волков Н. И.* Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — С. 286-437.
6. *Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 150 с.
7. *Годик М. А.* Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
8. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Дедалус, 2003. — 152 с: ил.
9. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Дедалус, 2001. — 192 с: ил.
10. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Дедалус, 2002. — 240 с: ил.
11. *Карпман В. Л.* Сердце и работоспособность спортсмена / В. Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю. А. Борисова. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 118 с. \
12. *Лоэр Дэ/с., Кан Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. — СПб.: СЭНТЭ, 2002. — 175 с.
13. *Макарова Г. А.* Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 — Физическая культура и специальности 022300 — Физическая культура и спорт. — М.: Советский спорт, 2003. — 480 с.
14. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
15. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — М.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
16. *Озолии Н. Г.* Настольная книга тренера. — М.: АСТ Астрель, 2002. — 863 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 214 с.
18. *Платонов В. И.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
19. *Родионов А. В.* Психология спортивных способностей.-М., 1973.
20. *Скородумова А. П.* Теннис. Как добиться успеха. — М.: Рго-Ргезз, 1994. — 176 с.
21. *Скородумова А. П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1990. — 374 с.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. — М.: СААМ, 1995. — С. 98.

23. Теннис: Правила игры и соревнований. — М., 1993. — 80 с.
24. *Фарфель В. С.* Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208 с: ил.
25. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского. — М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
26. *Филин В. П., Фомин И. А.* Основы юношеского спорта. — М.: ФиС, 1980. — 255 с.
27. *Фоменко Б. И.* История лаун-тенниса в России. — М.: Большая российская энциклопедия, 2000. — 223 с: ил.
28. *Фомин И. А., Филин В. П.* На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС, 1986. — 158 с.
29. *Щеголев В. В.* Ментальный теннис. — СПб.: Сентябрь, 2002. — 144 с.
30. *Шолих М.* Круговая тренировка. — М.: ФиС, 1966. — 165 с.
31. *Beust P.* Le tennis guide pratique. - Paris: Fernand Nathan, 1982. -192 с.
32. *Bollettieri N.* Tennis your way. - New York: The athletic institute, 1982.- 158 p.
33. *Bollettieri N.* The 5 keys to tennis / N. Bollettieri, B. Hobden, P. Gonzales. - New York, 1991. - 168 p.
34. *Bryant J.* Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersey, USA: Prentise-Hall, Englewood Cliffs, 1973. - 224 с
35. *Brewer L.* Professional tennis drills. - New York: Charles Scribner Sons, 1985.- 170 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Электронный ресурс <https://tennis-russia.ru> (сайт Федерации тенниса России).
2. Электронный ресурс <https://minsport.gov.ru> (сайт Министерства спорта РФ).
3. Электронный ресурс <https://rusada.ru> (сайт РУСАДА)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191078

Владелец Царану Василий Георгиевич

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025