

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол от 26.12.2023 № 2

Утверждено
Директор МАУДО «СШОР «Красный Яр»

Приказ № 114 от « 26 » 12 2023г.



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

Разработчики программы:
Захаренко М.В.

Этапы спортивной подготовки:
начальная подготовка
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
спортивное совершенствование

Срок реализации программы – 14 лет

г. Красноярск
2023

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Общие положения	3
2.1	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	3
2.1.1	Краткая характеристика вида спорта «теннис»	3
2.1.2	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «теннис»	4
2.2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта теннис	5
2.2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.1	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
2.2.5	Примерный календарный план воспитательной работы	12
2.2.6	Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.2.7	План инструкторской и судейской практики	12
2.2.8	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	13
3	Система контроля	15
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в спортивных соревнованиях	15
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	16
3.7	Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
4	Рабочая программа по виду спорта «теннис»	20
4.1	Иные требования и условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки	21
4.1	Примерный календарный учебно-тренировочный график.	20
4.2	Режим учебно- тренировочного процесса.	26
5	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие требования к технике безопасности, а также материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	27
5.1	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.	27

5.2	Особенности осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	27
5.3	Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы	27
6	Перечень информационного обеспечения	28
6.1	Литература	28
6.2	Интернет-ресурсы	28

1. Пояснительная записка

Настоящая программа подготовки спортивного резерва (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

2. Общие положения

2.1 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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

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

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

2.1.1 Краткая характеристика

Теннис – олимпийский вид спорта, предусматривает противостояние двух или четырёх (двух пар) игроков, играющих специальным мячом на размеченной площадке теннисного корта, и предполагает достаточно высокий уровень физической подготовки и владения техническими приемами игры. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и круглого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис» определяются муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – СШОР), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
одиночный разряд (муж., жен.)	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд (муж., жен.)	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования (муж., жен.)	13 004 2 6 1 1 Я

2.1.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «теннис».

В теннис по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой – корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины.

Длина корта – 23,77 м, ширина – 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон – боковые линии. За границами разметки – дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведенных только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведенной посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи.

Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов.

Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Теннис представляет собой сложно координированную деятельность в вариативных ситуациях. Специфическая структура тенниса характеризуется тем, что каждая ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессогенное воздействие на организм спортсмена.

Изучение вида спорта теннис занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению техники игры в теннис. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1) Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки. Теннисный матч разыгрывается из трех или из пяти сетов. Количество сыгранных сетов не дает полного представления об общем объеме работы, выполняемой игроком. Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча.

2) Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций. Заранее не возможно точно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча. Это зависит от технической подготовки игрока, уровня его мастерства, а также от тактического плана, которого будут придерживаться соперники во время матча. На кортах с

медленным покрытием наибольший объем двигательных действий. Все передвижения игрока по площадке зависят от того, куда послан мяч соперником, где в это время находится сам спортсмен, а также от принятого им решения: куда, с какой скоростью, с вращением или без него послать мяч, а затем – оставаться на задней линии или выходить вперед к сетке.

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

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

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

6) Особенности связанные с условиями проведения турниров. Теннисные турниры в круглогодичном календаре строго ранжированы по категориям. Чем выше категория турнира, тем больше рейтинговых очков получает теннисист в зависимости от показанного результата. Но для участия в турнирах высокой категории теннисисту необходим определенный рейтинг.

Программа регламентирует тренировочную работу и выполнение нормативов по общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовке.

В Программу ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

2.2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта теннис

2.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин, определяются МАУ «СШОР «Красный Яр» самостоятельно. Наполняемость групп определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) МАУ «СШОР «Красный Яр», используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и наполняемость учебно-тренировочных групп по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	До одного года обучения	7
		Свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	9
		свыше трех лет обучения	12
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	не ограничивается	13
			2

2.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 4), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	до 2х лет	свыше двух лет	до трех лет	4 год обучения	5 год обучения	не ограничивается
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1040

СШОР обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, рассчитанный на 52 недели.

Комплектование групп на этапах подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей;

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов (при наличии);
- возраста спортсмена.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя спортивной школы на календарный год (спортивный сезон), согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха занимающихся. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

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

Тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летней самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

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

Учебно – тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШОР для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к данной программе.

Спортивные соревнования, согласно объему спортивной деятельности

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 января.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта «теннис», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №3

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «теннис»

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1ый год	2ой год	3ий год	1ый год	2ой год	Свыше 2х лет	
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-		1	2	4	5
Основные	-	-	1	-	-	1	2
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16
Парные матчи	-	-	-		4	6	8
Всего соревнований	-	-	2	6	7	10	12

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий города Красноярска.

Календарный план спортивных мероприятий СШОР ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации тенниса, прилагается к данной программе, и на основании его составляется планирование на год.

К факторам, определяющим подготовку теннисистов, относятся правила соревнований, условия их проведения и спортивный календарь (продолжительность сезона и количество игр).

2.2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

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

подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. На основании годового учебно-тренировочного плана СШОР утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица №4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 года	2 год	3 год	до 3х лет	4 год	5 год	
Общая физическая подготовка	125 (40%)	106 (34%)	125 (30%)	107 (17%)	141 (17%)	131 (14%)	156 (15%)
Специальная физическая подготовка	62 (20%)	69 (22%)	92 (22%)	156 (25%)	208 (25%)	215 (23%)	208 (20%)
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8 (2%)	38 (6%)	50 (6%)	56 (6%)	83 (8%)
Техническая подготовка	94 (30%)	100 (32%)	133 (32%)	218 (35%)	291 (35%)	328 (35%)	354 (34%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25 (8%)	31 (10%)	42 (10%)	81 (13%)	108 (13%)	150 (16%)	177 (17%)
Инструкторская и судейская практика	-	-	8 (2%)	12 (2%)	17 (2%)	28 (3%)	21 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 (2%)	6 (2%)	8 (2%)	12 (2%)	17 (2%)	28 (3%)	41 (4%)
Общий объем тренировочной нагрузки в год	312		416	624	832	936	1040

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

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) играет роль базы для спортивной специализации и направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности.

Основная задача ОФП – это достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья спортсменов.

ОФП входят упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в теннисе.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к теннису. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастера спорта, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится в форме теоретических занятий: бесед, лекций, просмотра и анализа спортивных кинофильмов или видеозаписей, просмотра и обсуждения соревнований. На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время занятия или его фрагмент в процессе практической подготовки. Изучаемый материал распределяется на весь период прохождения спортивной подготовки.

Тактическая подготовка

Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых спортсменом как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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

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

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по теннису присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, класса и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований (судейство командных, одиночных и парных соревнований).

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Учебный план заполняется СШОР в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к данной программе.

2.2.5 Примерный календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется СШОР на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- ✓ формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- ✓ воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 4 к данной программе.

2.2.6 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к данной программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШОР).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.2.7 План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач СШОР – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по теннису присваивается судейская квалификация.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований (судейство командных, одиночных и парных соревнований). План инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 6 данной программы.

2.2.8 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «теннис».

МАУДО «СПОР «Красный Яр» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к лицам, проходящим подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки:

- отсутствие противопоказаний для занятий теннисом. К противопоказаниям относятся: проблемы соединительной ткани, сердечно-сосудистой системы, болезни опорно-двигательного аппарата, пониженная острота зрения, любая степень близорукости.

План медицинских осмотров спортивных групп

Таблица №5

Группа	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Врач по спортивной медицине	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений Определение допуска к занятиям	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
Группы учебно-тренировочного этапа	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназу (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинина, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой)(по	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

			показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: А) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; Б) оценки физической работоспособности	
Группы совершенствованя спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой)(по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: А) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; Б) оценки физической работоспособности	

План нагрузочного тестирования, проводимого в рамках УМО

Таблица №6

Этап подготовки	Эргометрия с	PWC 170 под	ЭКГ с нагрузкой (бег	Проба Летунова
-----------------	--------------	-------------	----------------------	----------------

	газоанализом	контролем ЭКГ	в течении 2х минут на месте)	
Этап начальной подготовки				+
Этап учебно-тренировочной подготовки		+		
Этап совершенствования спортивного мастерства	+			

3. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по отдельным этапам спортивной подготовки:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

– укрепление здоровья;

2) На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «теннис»;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

– укрепление здоровья.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта теннис;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с

содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

- ✓ нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение № 6);
- ✓ контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 7 к данной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Прием поступающих проводится на основании результатов индивидуального отбора проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые показатели для освоения Программы. Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование, а также при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном в локальных нормативных актах.

Зачисление в СШОР производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача.

Организация приема и зачисление поступающих для освоения Программы осуществляется приемной комиссией.

СШОР самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения Программы.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения Программы или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом СШОР и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для освоения Программы.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, под, а также особенности вида спорта «теннис».

Таблица №7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 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 скамье (от уровня скамьи)	см	3	отл.	5	отл.	5	отл.	7	отл.
			2	хор.	4	хор.	4	хор.	6	хор.
			1	удов.	3	удов.	3	удов.	5	удов.
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	отл.	130	отл.	145	отл.	140	отл.
			120	хор.	115	хор.	130	хор.	130	хор.
			110	удов.	105	удов.	120	удов.	115	удов.
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами	см	23,5	отл.	23,5	отл.	28	отл.	28	отл.
			20	хор.	20	хор.	25	хор.	25	хор.
			15,5	удов.	15,5	удов.	20	удов.	20	удов.
2.2	Бег 10 м с высокого старта	с	2,4	отл.	2,4	отл.	2,35	отл.	2,45	отл.
			2,5	хор.	2,6	хор.	2,4	хор.	2,5	хор.
			2,8	удов.	2,8	удов.	2,5	удов.	2,6	удов.
2.3	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	18,0	отл.	18,0	отл.	17	отл.	17	отл.
			15,0	хор.	15,0	хор.	15	хор.	15	хор.
			7,5	удов.	7,5	удов.	13	удов.	13	удов.
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4x8 м	с	11,8	отл.	11,8	отл.	10,5	отл.	10,5	отл.
			12,0	хор.	12,0	хор.	11,0	хор.	11,0	хор.
			12,3	удов.	12,3	удов.	11,9	удов.	11,9	удов.
2.5	Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	количество раз	13	отл.	12	отл.	17	отл.	17	отл.
			10	хор.	9	хор.	13	хор.	13	хор.
			7	удов.	7	удов.	10	удов.	10	удов.

Таблица №8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики		девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см	8	отлично	8	отлично
			5	хорошо	5	хорошо
			2	удовлет	2	удовлет
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185	отлично	175	отлично
			165	хорошо	155	хорошо
			150	удовлет	140	удовлет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	см	30	отлично	30	отлично
			25	хорошо	25	хорошо
			22	удовлет	22	удовлет
2.2	Бег 10 м с высокого старта (с)	с	2,17	отлично	2,2	отлично
			2,19	хорошо	2,23	хорошо
			2,2	удовлет	2,3	удовлет
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	7,3	отлично	7,3	отлично
			6,4	хорошо	6,4	хорошо
			5,8	удовлет	5,8	удовлет

2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	14,8	отлично	14,8	отлично
			15,2	хорошо	15,2	хорошо
			15,6	удовлет	15,6	удовлет
2.5	Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	количество раз	17	отлично	17	отлично
			15	хорошо	15	хорошо
			13	удовлет	13	удовлет
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	10	отлично	10	отлично
			7	хорошо	7	хорошо
			5	удовлет	5	удовлет
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше				
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше				
3.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше				
3.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд» и выше				

Таблица №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствование 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 скамье (от уровня скамьи)	см	10	отлично	10	отлично
			8	хорошо	7	хорошо
			6	удовлет	5	удовлет
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	218	отлично	205	отлично
			213	хорошо	200	хорошо
			210	удовлет	195	удовлет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	см	40	отлично	40	отлично
			35	хорошо	35	хорошо
			28	удовлет	28	удовлет
2.2	Бег 10 м с высокого старта (с)	с	1,85	отлично	1,9	отлично
			1,9	хорошо	2,0	хорошо
			2,0	удовлет	2,1	удовлет
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	21	отлично	20	отлично
			19	хорошо	18,5	хорошо
			17,5	удовлет	17,5	удовлет

2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	12,9	отлично	13,0	отлично
			13,0	хорошо	13,1	хорошо
			13,2	удовлет	13,2	удовлет
2.5	Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	количество раз	33	отлично	33	отлично
			30	хорошо	30	хорошо
			28	удовлет	28	удовлет
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	30	отлично	30	отлично
			25	хорошо	25	хорошо
			21	удовлет	21	удовлет
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»				
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»				

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы и подготовки занимающихся по окончании года обучения. При организации и проведении тестирования рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Занимающиеся успешно сдавшие тестирование по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для девочек на конец тренировочного года

Таблица №10

Тест	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	Оценка
	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
Наклон вперед из положения стоя на носках (от уровня плеч), (см)	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	8	9	10	12	13	13	Отлично
	1,5	2	3	4	4,5	5	5,5	6	7	8	8,5	10,5	11,5	12,5	Хорошо
	1	1,5	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	7,5	9	10	11,5	Удовлет.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	120	130	140	155	165	173	180	185	205	207	210	213	220	225	Отлично
	115	120	130	147	150	165	168	170	200	203	205	210	215	220	Хорошо
	110	115	120	140	145	150	155	160	195	196	198	200	205	210	Удовлет.
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	23,5	27	30	32	34	36	37,5	39	40	43	46	50	55	60	Отлично
	20	23	25	27	28,5	30	32	34,5	35	37	40	46	50	55	Хорошо
	15,5	18	22	23	24,5	26	26,5	27	28	30	33	35	37	39	Удовлет.
Бег 10 м, (с)	2,4	2,3	2,2	2,15	2,13	2,1	2,1	2,0	1,95	1,92	1,91	1,9	1,88	1,8	Отлично
	2,6	2,5	2,4	2,23	2,24	2,19	2,15	2,1	2,09	2,05	2,02	2,0	1,95	1,92	Хорошо
	2,8	2,7	2,5	2,3	2,27	2,24	2,21	2,2	2,1	2,09	2,07	2,05	2,0	1,95	Удовлет.
Бросок теннисного мяча движением подачи, (м)	16,5	17	20												
	16	16,5	18												
	15,5	16,0	17												
Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м)	5,0	5,5	7,3	8,5	9,0	11,0	15,0	17,5	18,0	18,5	18,8	19,7	20,0	20,5	Отлично
	4,5	5,0	6,4	7,3	8,0	9,0	13,0	16,0	17,8	18,0	18,5	19,3	19,7	20,0	Хорошо
	4,0	4,5	5,8	6,4	7,5	8,0	10,0	14,0	17,5	17,8	18,0	19,0	19,4	19,8	Удовлет.
Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	13	15	17	19	23	25	29	32	35	37	39	40	42	45	Отлично
	10	13	15	17	20	22	27	29	32	35	37	38	39	41	Хорошо
	7	10	13	15	17	20	24	26	28	29	30	32	34	36	Удовлет.

"Челнок" (4*8), (с)	11,8	11,4	10,8													Отлично
	12,0	11,8	11,2													Хорошо
	12,3	12,0	11,5													Удовлет.
"Челнок" (6*8), (с)			14,8	14,3	13,8	13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,0		Отлично
			15,2	14,7	14,2	14,0	13,8	13,3	13,1	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5		Хорошо
			15,6	15,1	14,6	14,3	14,0	13,5	13,2	13,1	13,1	13,0	12,9	12,6		Удовлет.
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во			10	15	17	25	27	30	35	37	40	42	45	50		Отлично
			7	10	13	20	23	26	28	30	33	35	37	45		Хорошо
			5	7	10	15	17	20	21	23	24	25	30	37		Удовлет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для мальчиков на конец тренировочного года

Таблица №11

Тест	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	Оценка
	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см)	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	8	9	10	12	13	
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см)	1,5	2	3	4	4,5	5	5,5	6	7	8	8,5	10,5	11,5	12,5	Хорошо
	1	1,5	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	7,5	9	10	11,5	Удовлет.
	130	140	165	170	180	185	190	210	235	240	243	245	248	250	Отлично
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	120	135	155	165	170	175	180	190	220	225	228	230	235	237	Хорошо
	118	120	145	150	155	160	170	180	210	216	218	220	223	230	Удовлет.
	23,5	27	30	32	34	36	37,5	39	40	43	46	50	55	60	Отлично
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	20	23	25	27	28,5	30	32	34,5	35	37	40	46	50	55	Хорошо
	15,5	18	22	23	24,5	26	26,5	27	28	30	33	35	37	39	Удовлет.
	2,2	2,1	1,9	2,15	2,12	2,1	2,0	1,96	1,95	1,93	1,919	1,919	1,88	1,85	Отлично
Бег 10 м, (с)	2,5	2,3	2,2	2,19	2,15	2,12	2,1	1,98	1,96	1,95	1,93	1,92	1,91	1,88	Хорошо
	2,8	2,5	2,4	2,2	2,19	2,15	2,12	2,0	1,98	1,96	1,95	1,94	1,93	1,9	Удовлет.
	16,5	17	20												
Бросок теннисного мяча движением подачи, (м)	16	16,5	18												
	15,5	16,0	17												
	5,0	5,5	7,3	8,5	9,0	11,0	15,0	17,5	18,0	18,5	18,8	19,7	20,0	20,5	Отлично
Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м)	4,5	5,0	6,4	7,3	8,0	9,0	13,0	16,0	17,8	18,0	18,5	19,3	19,7	20,0	Хорошо
	4,0	4,5	5,8	6,4	7,5	8,0	10,0	14,0	17,5	17,8	18,0	19,0	19,4	19,8	Удовлет.
	13	15	17	19	23	25	29	32	35	37	39	40	42	45	Отлично
Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за	10	13	15	17	20	22	27	29	32	35	37	38	40	42	Хорошо
	7	10	13	15	17	20	24	26	28	29	30	32	34	36	Удовлет.
	11,8	11,4	10,8												Отлично
"Челнок" (4*8), (с)	12,0	11,8	11,2												Хорошо
	12,3	12,0	11,5												Удовлет.
			14,8	14,3	13,8	13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,0	Отлично
"Челнок" (6*8), (с)			15,2	14,7	14,2	14,0	13,8	13,3	13,1	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	Хорошо
			15,6	15,1	14,6	14,3	14,0	13,5	13,2	13,19	13,1	13,0	12,9	12,6	Удовлет.
			10	15	17	25	27	30	35	37	40	42	45	50	Отлично
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во			7	10	13	20	23	26	28	30	33	35	37	45	Хорошо
			5	7	10	15	17	20	21	23	24	25	30	37	Удовлет.

4. Рабочая программа по виду спорта «теннис»

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- ✓ нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- ✓ целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- ✓ содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- ✓ процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- ✓ оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке МАУДО «СШОР «Красный Яр»):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем СШОР;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1 Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) (приложение № 8);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки с календарным учебно-тренировочным графиком (для реализуемых этапов);
 - 3.3. Квартальный план (приложение № 9);
 - 3.4. План по месяцам (приложение № 10);
 - 3.5. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1 Примерный календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год СШОР самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в данной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в СШОР.

При составлении учебно-тренировочного графика СШОР учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Примерный учебно-тренировочный график представлен в приложении № 2 к данной программе.

Структура годичного цикла.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление. Лишь в редких случаях в течение коротких промежутков времени заключительного периода может не проводиться техническая и стратегическая подготовка. Однако это следует рассматривать как вынужденное исключение, связанное, например, с необходимостью некоторого «отвлечения» от игры в связи с психической усталостью после сезона напряженных соревнований.

Органическая связь разделов подготовки в спортивной практике нередко нарушается. Особенно это касается физической подготовки. Например, нередко случаи, когда физической подготовкой занимаются лишь в первой половине подготовительного периода, тогда как в дальнейшем она неоправданно отходит на задний план.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований. Подготовительный период образно называют фундаментальным, желая подчеркнуть его решающую роль в формировании основных возможностей для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса игровых действий и соревновательного поведения; «подтягивания» слабых сторон и всемерное укрепление сильных; опробование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, совершенствование отстающих качеств, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

Для подготовительного периода характерна следующая динамика нагрузки. Сначала нагрузка в недельных циклах постепенно увеличивается, через некоторое время (примерно через месяц) достигает высокого уровня и держится на этом уровне довольно продолжительное время. Перед самым началом соревновательного периода нагрузку можно немного снизить, чтобы дать некоторый отдых перед длительными выступлениями в соревнованиях.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям нагрузку поддерживают на наивысшем уровне. График изменения ее приобретает форму волнообразной кривой (с небольшой амплитудой колебания). Волнообразность связана с необходимостью сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной и этап предсоревновательной подготовки.

На первом этапе ставится задача улучшить подготовленность теннисиста, обращая особое внимание на устранение недостатков, опробование усовершенствованных вариантов действий.

Тренировка на втором, предсоревновательной, этапе является логическим продолжением тренировки предшествующего этапа. Осуществляя всестороннюю подготовку, направленную на совершенствование спортивного мастерства в целом, теннисист готовится к соревнованиям, старается прочно закрепить усовершенствованные варианты стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Тренировка в подготовительном периоде проходит по двум направлениям: первое — «подтягивание» слабых сторон в каждом виде подготовки и второе — дальнейшее укрепление сильных сторон.

В этом периоде широко ведется физическая подготовка. Самое большое место она занимает на предварительном этапе периода. Одно-два занятия в неделю целиком целесообразно посвящать физической подготовке с большой нагрузкой. Занятия физической подготовкой со средней и малой нагрузками можно успешно использовать и для активного отдыха. Такие занятия особенно

целесообразно проводить после серии игровых тренировок с большими нагрузками.

Многие тренировки в подготовительном периоде носят так называемый комплексный характер: одна часть посвящается совершенствованию игровых действий, другая — специальной физической подготовке. В таких занятиях ставится задача совершенствовать преимущественно одно-два физических качества. Например, если в одном занятии делают акцент на развитии быстроты и ловкости, то в другом — на развитии силы.

Занятия в зале следует сочетать с тренировками на свежем воздухе. Длительная пробежка по снегу, игра в футбол или ручной мяч, хоккей, занятия лыжами могут служить хорошим средством улучшения физической подготовленности, закаливания, позволяют избежать перенапряжения нервной системы.

Технику совершенствуют с учетом перспективных задач и оценки достигнутого уровня технических возможностей. Если техническая подготовленность явно недостаточна, имеются существенные недоработки в приемах техники, то необходимо особое внимание обратить на совершенствование ударов в простейших условиях. Внести коренные изменения в технику, овладеть новыми ударами сразу в игре со счетом практически невозможно. Для этого, начав с простейших упражнений, нужно постепенно усложнять условия выполнения приемов и первое время редко проводить игры со счетом. Систематически использовать такие игры целесообразно после того, как новые удары, а также удары, в технику которых вносились существенные поправки, довольно прочно закрепились в отдельных игровых упражнениях и учебных играх с определенными заданиями.

Для прочного закрепления в игре усовершенствованной техники важно найти правильное сочетание игр со счетом и так называемых упражнений по элементам — упражнений на площадке или у тренировочной стенки с использованием отдельных приемов техники. Приняты следующие три вида тренировок: первый — тренировка целиком состоит из отдельных упражнений с применением определенных ударов и их комбинаций; второй вид состоит из двух частей — «работы по элементам» и игры со счетом с задачей закрепить изучаемые удары; третий состоит из трех частей — после «работы по элементам» и игры со счетом снова переходят к отдельным упражнениям для «шлифовки» движений.

Широко использовать игры со счетом с самого начала подготовительного периода целесообразно только хорошо подготовленным теннисистам, владеющим всем комплексом разнообразных ударов. Однако и таким спортсменам периодически следует применять отдельные упражнения для тщательной «шлифовки» каждого из приемов.

На предсоревновательном этапе, который начинается примерно за полтора месяца до официальных соревнований, особое внимание уделяют стратегической подготовке. Условия занятий часто приближают к соревновательным. Большинство недельных циклов тренировок в это время, как правило, соответствуют соревновательным. Более того, общая нагрузка в некоторых тренировках и в недельных циклах в целом должна превосходить нагрузку напряженных соревнований. Широко практикуют тренировочные игры со счетом с различными соперниками (желательно присутствие судьи). Товарищеские матчевые встречи проводят как с теннисистами своего спортивного коллектива, так неприглашенными спортсменами.

Игры со счетом на предсоревновательном этапе нужно рассматривать как контрольные. В них проверяется готовность к первым официальным соревнованиям. Эти игры, тренировочный режим в целом должны быть как бы генеральной репетицией перед соревнованиями.

Весенний подготовительный период короче, чем осенне-зимний. Длится он обычно около полутора месяцев. Если первый подготовительный период начинается после заключительного, то второй после зимнего соревновательного. Это, безусловно, определяет динамику тренировочной нагрузки в каждом из подготовительных периодов.

В весеннем подготовительном периоде перед теннисистом стоит довольно сложная задача, требующая строгого учета состояния спортсмена, результатов предшествующей тренировки и соревнований. С одной стороны, ему нужно отдохнуть после напряженных состязаний, с другой — хорошо подготовиться к следующему летнему соревновательному сезону. Поэтому в начале периода нагрузку немного снижают и из тренировки исключают соревновательный элемент, чтобы обеспечить отдых прежде всего для нервной системы. Такая облегченная тренировка продолжается около десяти дней. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и довольно быстро достигает привычного высокого уровня.

Занятия в весеннем подготовительном периоде ориентированы на устранение недостатков, выявленных в зимних соревнованиях.

Соревновательный период. Участие в соревнованиях и всесторонняя подготовка к ним — вот главное, что отличает тренировку теннисиста в соревновательном периоде. Однако это не значит, что она нацеливается только на подготовку к каждому соревнованию. И здесь красной нитью должна проходить перспективность совершенствования спортсмена.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. На основе всесторонней подготовки, обеспечивающей наивысшую спортивную форму ко времени главных соревнований, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, наиболее тесно связанных с выступлениями теннисиста в соревнованиях (воля к победе, выдержка, смелость и решительность в игровых действиях, воля в преодолении отрицательных психических состояний и в борьбе с утомлением, вызванным высокими соревновательными и тренировочными нагрузками).

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Низкое качество одного из видов подготовки обычно лишает возможности показать наивысшие результаты. Физически хорошо подготовленный теннисист, достигший совершенства в технике и тактике, все же не покажет высоких результатов, если его психологическая готовность к соревнованиям окажется низкой. Поэтому малейшие недостатки в любом из видов подготовки следует устранять незамедлительно.

Соревнования занимают центральное место в этом периоде тренировки. С одной стороны, они являются мощным средством повышения тренированности, с другой — наиболее действенным средством проверки в «боевых» условиях результатов тренировки. Поэтому так важны правильная оценка, глубокий всесторонний анализ выступлений в каждом соревновании. Причем это касается всех соревнований — окончившихся и победой, и поражением. Следует иметь в виду, что иногда поражение (каким бы жестоким и обидным оно ни было) может научить большему, чем победа.

В соревновательном периоде продолжает осуществляться физическая подготовка. В это время она должна носить всесторонний характер, хотя время, отводимое на нее, несколько сокращается. Особое внимание обращают на совершенствование быстроты и ловкости. Выносливость развивается главным образом в процессе продолжительных тренировочных игр и участия в многочисленных соревнованиях. Средства физической подготовки для развития этого качества используют в ограниченных масштабах. Упражнения скоростного характера и упражнения на ловкость должны быть обязательным элементом тренировки в промежутках между соревнованиями.

Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники. Здесь предусматривается тонкая «шлифовка» каждого из приемов техники, прочное закрепление в игре со счетом тех видов, способов и форм действий, которые планируется использовать в соревнованиях с основными соперниками.

Новые соревнования рассматривают как контрольные. В них проверяют спортивную форму и на этой основе строят дальнейшую тренировку. Каждое соревнование должно стать ступенью к более высоким результатам в последующих состязаниях.

В соревновательном периоде особое значение приобретает так называемая психическая свежесть. Поэтому строгое соблюдение гигиенического режима, правильное использование активного отдыха, разнообразие средств и условий тренировки, эмоциональность занятий составляют важное условие успешной подготовки.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование главным образом техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Таким образом, тренировка в заключительном периоде носит итоговый и одновременно перспективный характер. Перспективность выражается в создании необходимых предпосылок для успешной подготовки и выступлений в соревнованиях в следующем годичном цикле тренировки. Теннисист должен начинать новый цикл отдохнувшим, полным сил и энергии, с желанием упорно тренироваться и повышать свое мастерство.

Высокие, а тем более наивысшие напряжения не могут сохраняться в тренировке в течение всего года. Наличие в годичном цикле сравнительно короткого периода активного отдыха, своеобразной нервной разрядки, накопления нервной энергии составляет необходимое условие неуклонного роста мастерства.

Иногда бывает и так, что даже после продолжительного и напряженного соревновательного сезона теннисист не ощущает потребности в отдыхе (часто после успешно проведенного сезона соревнований, когда он испытывает большой эмоциональный подъем). Но и в таких случаях не отпадает необходимость в активном отдыхе. Следует учитывать, что утомление может наступить значительно позже — в подготовительном периоде следующего годичного цикла.

Случается, теннисист успешно проводит годичный тренировочный цикл, хорошо выступает в соревнованиях после заключительного периода, в котором не был обеспечен хороший нервный отдых. этому он поступает таким же образом и в следующем заключительном периоде (т. е. два годичных цикла проходят без хорошего отдыха). Тут-то и наступает — казалось бы, совершенно неожиданно, а в действительности совершенно закономерно — резкий спад: весь спортивный сезон или значительная часть его проходит неудачно, со срывами. Причина — в своего рода наслаивании утомления нервной системы, а как результат — резкое снижение спортивной формы, ухудшение результатов в соревнованиях.

Итак, заключительный период должен быть временем своеобразного накопления нервной энергии, периодом «зарядки» к следующему циклу тренировки для каждого теннисиста, даже если он и не ощущает острой потребности в отдыхе.

Нагрузки в недельных тренировочных циклах периода планируют следующим образом: после соревнований они постепенно снижаются примерно до среднего уровня и держатся так до конца периода. Значительно снижать нагрузку нецелесообразно. Теннисисту нужен лишь отдых от нагрузки, требующей большого нервного напряжения. Следует учитывать, что у спортсмена, который систематически много тренируется, вырабатывается потребность в высокой физической нагрузке.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Многолетний спортивный путь теннисиста делят на три этапа: начальной специализации (около 5 лет, возраст занимающихся 7-12 лет), так называемой фундаментальной (около 3 лет, возраст занимающихся 13-16 лет) и высшей подготовки (длится в зависимости от возможностей сохранять высокие результаты, возраст занимающихся 16 лет и старше).

Если заключительный этап высшей подготовки сравнить с многоэтажным зданием, то его прочным фундаментом должен являться второй этап, а основанием фундамента — начальный этап. Только успешное решение задач тренировки на первых двух этапах открывает перспективу для достижения высоких спортивных результатов.

Идейно-политическое воспитание спортсмена осуществляется на всех без исключения этапах подготовки. При этом учитываются возрастные особенности теннисиста, специфика его трудовой деятельности и учебы.

Этап начальной специализации. Тренировка на данном этапе нацелена на формирование основ передовой школы игры. Отечественный и зарубежный опыт подготовки юных теннисистов в

последние годы показывает, что при правильно организованной педагогической работе, предполагающей регулярное сочетание групповых и индивидуальных занятий, уже к 12 годам можно создать потенциальные предпосылки для достижения спортсменом мастерства.

Основные задачи тренировки на начальном этапе следующие:

- гармоническое, всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на ее основе создание предпосылок для успешного освоения передовой техники, тактики и стратегии;
- постановка образцовой техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- начальное формирование волевых качеств, необходимых для успешной тренировки и первых выступлений в соревнованиях (целеустремленности, настойчивости, спортивного трудолюбия, смелости и решительности, воли к победе, выдержки и т. п.);
- ознакомление с теорией техники, тактики, принципами тренировки;
- психологическая подготовка к активной и универсальной игре, основанной на смелых и решительных действиях в нападении, контратаке и защите;
- формирование навыков самостоятельной творческой работы, но спортивному совершенствованию.

Этап фундаментальной подготовки.

На данном этапе должны быть созданы возможности для достижения спортивного мастерства. Тренировка, носящая подлинно всесторонний характер, нацелена на достижение к концу этапа первых высоких результатов, уровня мастера спорта.

Отечественный и зарубежный педагогический опыт свидетельствует о том, что задача готовить к 16-17 годам мастеров спорта международного класса вполне реальна.

Тренировка на этапе фундаментальной подготовки нацелена на решение следующих основных задач:

- достижение высокого уровня гармонического, всестороннего физического развития;
- прочное закрепление в игре со счетом всех приемов техники в разнообразных, и особенно сложных, игровых условиях;
- освоение в полном объеме стратегии и тактики, приобретение богатого опыта соревнований с сильными и разнообразными по особенностям игры соперниками;
- дальнейшее воспитание воли, в процессе которого акцент делается на развитии так называемых соревновательных волевых качеств: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли к преодолению отрицательных эмоциональных состояний и т. п.;
- углубленное изучение теоретических основ стратегии, тактики, техники и тренировки, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

Этап высшей подготовки.

Планирование тренировки на этом этапе должно учитывать характерную для современного тенниса динамику развития спортивной формы. Тренировка нацелена на достижение наивысших результатов по возможности в более раннем возрасте и поддержание их возможно длительное время.

Особое значение приобретает прогнозирование подготовленности и игры наиболее вероятных основных соперников в предстоящих соревнованиях, выявление и анализ их модельных характеристик и разработка более совершенной контрмодели, ориентированной на получение преимущества в главных соревнованиях. При этом ставится задача всемерно индивидуализировать все виды подготовки, повышать эффективность наиболее оригинальных, излюбленных видов, способов и форм действий.

На определенных этапах спортивного пути теннисиста в результате возрастных изменений снижаются возможности использования высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Поэтому возникает необходимость снизить нагрузки и масштабы соревнований, в которых участвует спортсмен.

4.2 Режим учебно- тренировочного процесса.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется СШОР для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- ✓ наименование вида спорта (спортивной дисциплины);

- ✓ фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- ✓ этап спортивной подготовки и год обучения;
- ✓ дни недели;
- ✓ количество часов в неделю;
- ✓ место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся;
- ✓ начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие требования к технике безопасности, а также материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2 Особенности осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе подготовки, с учетом особенностей вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин, определяются МАУДО «СШОР «Красный Яр» самостоятельно.

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

Допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу, если:

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

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

5.3 Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке,

необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 11 к данной программе.

6 Перечень информационного обеспечения

6.1 Литература

- Бсикиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.: ил.
- Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте /Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
- Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой /Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
- 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.
- Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
- Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.
- Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.
- Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.
- Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 118 с.
- Лоэр Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
- Родионов А. В. Психология спортивных способностей.-М., 1973.
- Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
- Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - с. 98.
- Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
- Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.: ил.
- 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.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.
- Фомин Н.А., Филип В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986.- 158 с.
- Щеголев В. В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.

6.2 Интернет-ресурсы

- <http://www.minsport.gov.ru/>
<http://www.tennis-russia.ru/>

<http://www.24tennis.ru/>
<http://tennisportal.ru/>
<http://www.eurosport.ru/>
<http://www.offsport.ru>

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Виды подготовки	6		12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Наполняемость групп (чел)				
		8		6		2
				282		328
	Физическая подготовка:					
1.	Общая физическая подготовка	125		125	141	123
	Специальная физическая подготовка	81		156	208	205
2.	Техническая подготовка	94		218	291	300
3.	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка				108	
4.						
5.						
	Общее количество часов в год	312		624	832	936

))

6.	Аттестация	4	6	8	10	16
7.	Соревновательная деятельность	0	4	57	50	135
8.	Инструкторская практика	2	4	5	17	12
9.	Судейская практика	0	2	7	12	
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	20	50	54
11.	Медицинское обследование	4	4	4	5	8
Вариативная часть, формируемая СШОР						
12.	Самоподготовка	31	41	63	83	94
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

Приложение №3 к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовке
по виду спорта «теннис»

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам и первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней -			В соответствии с количеством лиц, принимавших

					участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Приложение №4 к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовке
по виду спорта «теннис»

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебнотренировочного процесса

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 6 к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовке
по виду спорта «теннис»

План инструкторской и судейской практики

Содержание	Сроки реализации мероприятий
<i>Инструкторская практика</i>	
<ul style="list-style-type: none">– проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки;– участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям;– подготовка и проведение беседы с юными спортсменками по истории тенниса;– шефство над одной-двумя спортсменами-новичками, обучение их простейшим базовым техническим элементам;– составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными теннисистами;	Устанавливаются в соответствии с графиком Организации
<i>Подготовка судей по спорту</i>	
<ul style="list-style-type: none">– правила игры в теннис;– судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей;– судейство первенства спортивной школы в качестве судей	

Приложение № 7 к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовке
по виду спорта «Теннис»

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной
физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для девочек на конец
тренировочного года

Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Оценка
	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см)	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	8	9	10	12	13	13	Отлично
	1,5	2	3	4	4,5	5	5,5	6	7	8	8,5	10,5	11,5	12,5	Хорошо
	1	1,5	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	7,5	9	10	11,5	Удовлет.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	120	130	140	155	165	173	180	185	205	207	210	213	220	225	Отлично
	115	120	130	147	150	165	168	170	200	203	205	210	215	220	Хорошо
	110	115	120	140	145	150	155	160	195	196	198	200	205	210	Удовлет.
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)	23,5	27	30	32	34	36	37,5	39	40	43	46	50	55	60	Отлично
	20	23	25	27	28,5	30	32	34,5	35	37	40	46	50	55	Хорошо
	15,5	18	22	23	24,5	26	26,5	27	28	30	33	35	37	39	Удовлет.
Бег 10 м, (с)	2,4	2,3	2,2	2,15	2,13	2,1	2,1	2,0	1,95	1,92	1,91	1,9	1,88	1,8	Отлично
	2,6	2,5	2,4	2,23	2,24	2,19	2,15	2,1	2,09	2,05	2,02	2,0	1,95	1,92	Хорошо
	2,8	2,7	2,5	2,3	2,27	2,24	2,21	2,2	2,1	2,09	2,07	2,05	2,0	1,95	Удовлет.
Бросок теннисного мяча движением подачи, (м)	16,5	17	20												
	16	16,5	18												
	15,5	16,0	17												
Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м)	5,0	5,5	7,3	8,5	9,0	11,0	15,0	17,5	18,0	18,5	18,8	19,7	20,0	20,5	Отлично
	4,5	5,0	6,4	7,3	8,0	9,0	13,0	16,0	17,8	18,0	18,5	19,3	19,7	20,0	Хорошо
	4,0	4,5	5,8	6,4	7,5	8,0	10,0	14,0	17,5	17,8	18,0	19,0	19,4	19,8	Удовлет.
Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	13	15	17	19	23	25	29	32	35	37	39	40	42	45	Отлично
	10	13	15	17	20	22	27	29	32	35	37	38	39	41	Хорошо
	7	10	13	15	17	20	24	26	28	29	30	32	34	36	Удовлет.
"Челнок" (4*8), (с)	11,8	11,4	10,8												Отлично
	12,0	11,8	11,2												Хорошо
	12,3	12,0	11,5												Удовлет.
"Челнок" (6*8), (с)			14,8	14,3	13,8	13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,0	Отлично
			15,2	14,7	14,2	14,0	13,8	13,3	13,1	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	Хорошо
			15,6	15,1	14,6	14,3	14,0	13,5	13,2	13,1	13,1	13,0	12,9	12,6	Удовлет.
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во			10	15	17	25	27	30	35	37	40	42	45	50	Отлично
			7	10	13	20	23	26	28	30	33	35	37	45	Хорошо
			5	7	10	15	17	20	21	23	24	25	30	37	Удовлет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для мальчиков на конец
тренировочного года

Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Оценка
	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см)	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	8	9	10	12	13	13	Отлично
	1,5	2	3	4	4,5	5	5,5	6	7	8	8,5	10,5	11,5	12,5	Хорошо
	1	1,5	2	3	3,5	4	4,5	5	6	7	7,5	9	10	11,5	Удовлет.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	130	140	165	170	180	185	190	210	235	240	243	245	248	250	Отлично
	120	135	155	165	170	175	180	190	220	225	228	230	235	237	Хорошо
	118	120	145	150	155	160	170	180	210	216	218	220	223	230	Удовлет.
Прыжок вверх с места	23,5	27	30	32	34	36	37,5	39	40	43	46	50	55	60	Отлично

толчком двумя ногами , (см)	20	23	25	27	28,5	30	32	34,5	35	37	40	46	50	55	Хорошо
	15,5	18	22	23	24,5	26	26,5	27	28	30	33	35	37	39	Удовлет.
Бег 10 м, (с)	2,2	2,1	1,9	2,15	2,12	2,1	2,0	1,96	1,95	1,93	1,919	1,919	1,88	1,85	Отлично
	2,5	2,3	2,2	2,19	2,15	2,12	2,1	1,98	1,96	1,95	1,93	1,92	1,91	1,88	Хорошо
	2,8	2,5	2,4	2,2	2,19	2,15	2,12	2,0	1,98	1,96	1,95	1,94	1,93	1,9	Удовлет.
Бросок теннисного мяча движением подачи, (м)	16,5	17	20												
	16	16,5	18												
	15,5	16,0	17												
Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м)	5,0	5,5	7,3	8,5	9,0	11,0	15,0	17,5	18,0	18,5	18,8	19,7	20,0	20,5	Отлично
	4,5	5,0	6,4	7,3	8,0	9,0	13,0	16,0	17,8	18,0	18,5	19,3	19,7	20,0	Хорошо
	4,0	4,5	5,8	6,4	7,5	8,0	10,0	14,0	17,5	17,8	18,0	19,0	19,4	19,8	Удовлет.
Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	13	15	17	19	23	25	29	32	35	37	39	40	42	45	Отлично
	10	13	15	17	20	22	27	29	32	35	37	38	40	42	Хорошо
	7	10	13	15	17	20	24	26	28	29	30	32	34	36	Удовлет.
"Челнок" (4*8), (с)	11,8	11,4	10,8												Отлично
	12,0	11,8	11,2												Хорошо
	12,3	12,0	11,5												Удовлет.
"Челнок" (6*8), (с)			14,8	14,3	13,8	13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,0	Отлично
			15,2	14,7	14,2	14,0	13,8	13,3	13,1	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	Хорошо
			15,6	15,1	14,6	14,3	14,0	13,5	13,2	13,19	13,1	13,0	12,9	12,6	Удовлет.
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во			10	15	17	25	27	30	35	37	40	42	45	50	Отлично
			7	10	13	20	23	26	28	30	33	35	37	45	Хорошо
			5	7	10	15	17	20	21	23	24	25	30	37	Удовлет.

На этапе спортивной специализации спортсмены должны овладеть всеми техническими приемами ведения игры: ударами с отскока, с лета и полулета, подачей и приемом подачи, свечой и ударами над головой.

Контрольные комплексы для тестирования технико-тактической подготовки (с постепенным усложнением задач).

В первом комплексе спортсмену, сдающему тестирование, заранее известно, каким ударом будет играть партнер.

Во втором комплексе партнер играет любыми ударами, что несколько усложняет задачу для сдающего тест, так как ему приходится определять тип каждого удара и соответствующим образом к нему готовится.

В третьем комплексе от спортсменов требуется не только технической, но и специальной физической подготовки, так как ему приходится посылать мячи в разные углы площадки, играть с места и в движении.

Тестирование проводится в одинаковых для испытуемых условиях, желательно с одним и тем же помощником (спарринг – партнером).

При выполнении каждого теста спортсмен должен направлять мяч в площадку, ограниченную боковой линией, продольной осью корта, сеткой и задней линией («полкорта»); удар считается ошибочным, если мяч попадает за пределы этой площадки или в сетку.

Оценка ударов с отскока и с лета – по числу выполненных подряд безошибочных ударов: 15 и больше – «отлично»; 10-14 – «хорошо»; 7-9 – «удовлетворительно».

Оценка подачи – по числу попаданий (в 10 попытках) в заданное поле подачи: 10 – «отлично»; 9-8 – «хорошо»; 7 – «удовлетворительно».

Контрольный комплекс №1.

Два спортсмена выполняют удары с отскока.

Тест по технической подготовке №1.

Удары спортсмена	Справа по линии	Слева по линии	Справа на право	Слева на лево
Крученым на резаный				
Крученым на крученный				

Резаным на крученный				
Резаным на резаный				

Контрольный комплекс №2.

В тесте 2.1 оба спортсмена играют «восьмерку» следующими ударами: один – по линиям, другой – по диагонали.

В тесте 2.2 сдающий тест подает подачи по квадратам.

Тест по технической подготовке №2.1.

Тестируемый	Резаные слева налево	Крученные слева направо	Крученные справа направо	Резаные слева направо	Крученные слева налево	Крученные справа налево
Ответные удары с лета						

Тест по технической подготовке №2.2.

	В первый квадрат	Во второй квадрат
Первая подача		
Вторая подача		

Контрольный комплекс №3.

Два спортсмена выполняют упражнение «треугольник»

Тест по технической подготовке №3

	Слева и справа налево	Слева налево и направо	Справа и слева направо	Справа налево и направо
Спарринг-партнер играет с лета, тестируемый – с отскока				
Оба спортсмена играют с отскока				
Спарринг-партнер играет с отскока, тестируемый – с лета				

Спортсмен, играющий с отскока против партнера, играющего с лета, должен чаще выполнять крученные удары. Против партнера, играющего с отскока, можно использовать любые удары, однако предпочтение отдается крученым.

Приложение № 8 к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовке
по виду спорта «теннис»

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и
оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
..	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Перспективный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта ТЕННИС

Группа и год _____

Тренер _____

Краткая характеристика группы спортсменов:

Название раздела				
Цель многолетней подготовки				
Этап подготовки				
Задачи этапов спортивной подготовки				
Преимущественная направленность тренировок				
Основные средства тренировки				
Количество часов подготовки				
Контрольные нормативы	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Планируемые основные соревнования соревнования				
Выполнение звания или разряда				
Включение в состав сборных Красноярского края, РФ				
Врачебный контроль (проведение УМО)	Углубленное медицинское обследование 2 раза в год	Углубленное медицинское обследование 2 раза в год	Углубленное медицинское обследование 2 раза в год	Углубленное медицинское обследование 2 раза в год

Тренер: _____ составления: _____

Дата _____

« _____ »

20 _____

г _____

Приложение №10 к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовке
по виду спорта «теннис»

Квартальный план

Группа

Тренер

Задачи по месяцам:

- январь
- февраль
- март

Тренировочные сборы:

п/№	Наименование сборов	Продолжительность	Место и дата проведения
1			
2			
3			

Планируемые тренировочные мероприятия:

- тренировочные игры;
- соревнования

п/№	Наименование	Время проведения	Место проведения	Планируемый результат	Показанный результат
1					
2					
3					
4					

Тренер

Инструктор-методист

	тренировок на кортах с твердым покрытием		занимающег ося						
4	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на занимающег ося	2	1	2	1	2	1
5	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимающег ося	2	1	2	1	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на занимающег ося	2	1	2	1	2	1
7	Носки спортивные	штук	на занимающег ося	2	1	3	1	4	1
8	Рубашка теннисная (поло)	штук	на занимающег ося	2	1	2	1	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	штук	на занимающег ося	2	1	2	1	2	1