

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа № 7» г. Белгорода

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года



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

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 980.

Срок реализации по этапам спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Возраст зачисления: 7 лет и старше

Разработчики программы:

Заместитель директора Демидова О.В.

Инструктор-методист Ярцева Н.В.

Тренеры-преподаватели:

Рябков П.А.

Жукова М.А.

г. Белгород, 2023 год

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....   | 4  |
| 1.1. Краткая характеристика вида спорта «теннис» .....   | 5  |
| 1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «теннис» .....   | 6  |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....   | 7  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..... | 7  |
| 2.2. Требования к зачислению обучающихся, количественному и качественному составу групп.....   | 7  |
| 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....  | 9  |
| 2.4. Виды (формы) обучения .....   | 10 |
| 2.5. Режим учебно-тренировочного процесса .....  | 11 |
| 2.6. Годовой учебно-тренировочный план .....   | 15 |
| 2.7. Календарный план воспитательной работы .....  | 16 |
| 2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 18 |
| 2.9. Планы инструкторской и судейской практики .....   | 23 |
| 2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....  | 24 |
| 3. Система контроля .....  | 25 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы .....  | 25 |
| 3.2. Оценка результатов прохождения Программы .....  | 27 |
| 4. Рабочая программа .....   | 28 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....  | 28 |
| 4.1.1. Физическая подготовка.....  | 28 |
| 4.1.2. Техническая подготовка .....  | 33 |
| 4.1.3. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка .....   | 44 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....   | 47 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....   | 47 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....  | 47 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы .....   | 48 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....   | 48 |

### Приложения

|   |    |
|---|----|
| Приложение №1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки МБУДО СШ № 7 «Теннис» .....   | 50 |
| Приложение №2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) МБУДО СШ № 7 «Теннис» ..... | 51 |

|  |    |
|--|----|
| Приложение №3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства МБУДО СШ № 7 «Теннис» ..... | 52 |
| Приложение №4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства МБУДО СШ № 7 «Теннис» .....           | 53 |
| Приложение №5 Программа тестирования технической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7 «Теннис» .....   | 54 |
| Приложение №6 Контрольные нормативы к тестированию теоретической, тактической и психологической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7 «Теннис» .....  | 56 |
| Приложение №7 Нормативные требования по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для обучающихся МБУДО СШ № 7 «Теннис» ..  | 57 |
| Приложение №8 Учебно-тренировочные мероприятия .....   | 58 |
| Приложение №9 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки .....  | 60 |
| Приложение №10 Обеспечение спортивной экипировкой .....  | 62 |
| Приложение №11 Учебно-тематический план .....  | 64 |
| Приложение №12 Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития .....   | 75 |
| Приложение №13 Методические рекомендации и материалы .....   | 88 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта «теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 980 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

– Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта теннис, приложение № 34 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

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

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

### **Основные задачи спортивной подготовки:**

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, физических способностей и возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности, воспитание должных морально-этических, волевых и других качеств личности, которые обеспечивают максимальную мобилизацию и концентрацию усилий обучающегося;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления теннисиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки теннисистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и теннисом, в частности.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта «теннис»**

Теннис – это олимпийский вид спорта, в который играют на всех уровнях общества и в любом возрасте. В этот вид спорта может играть любой, кто умеет держать ракетку, включая людей с поражением опорно-двигательного аппарата. В теннис играют миллионы игроков-любителей, и он также является популярным во всем мире видом спорта среди зрителей. Четыре турнира «Большого шлема» особенно популярны: Открытый чемпионат Австралии по теннису проводится на кортах с твердым покрытием, Открытый чемпионат Франции по теннису – на кортах с красной глиной («грунт»), Уимблдон – на кортах с травяным покрытием, а Открытый чемпионат США – на кортах с твердым покрытием. Проводятся также чемпионаты мира среди национальных сборных команд среди мужчин – Кубок Дэвиса, среди женщин – Кубок Билли Джин Кинг. Эти соревнования проводятся под эгидой Международной федерации тенниса (далее – ИТФ). С 2020 года в международном календаре появился турнир АТР Сип для национальных сборных команд среди мужчин, проходящий в Австралии.

Теннисные турниры разделяются на мужские и женские. В каждом турнире может участвовать заранее определённое количество игроков. Наиболее распространены соревнования одиночные мужские и женские, парные мужские и женские (участвуют пары из двух игроков одного пола), смешанные парные (пары из игроков обоих полов). Нередко проводятся турниры для определённой возрастной группы: юниорские, юношеские, турниры ветеранов. Существуют также турниры для теннисистов на колясках.

Все спортивные соревнования по теннису в мире проводятся в соответствии с едиными Правилами игры в теннис, утвержденными ИТФ, и регламентом соревнований, утвержденным в зависимости от статуса спортивных соревнований международной, континентальной или национальной федерацией тенниса.

Все соревнования по теннису в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация тенниса России» (далее – ФТР) в единую

систему Российского теннисного тура/Российского пляжного теннисного тура (далее – РТТ и РПТТ), включающего в себя официальные спортивные соревнования по теннису, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов, а также турниры по теннису, проводимые физкультурно-спортивными организациями. Турниры по теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «теннис»**

| Наименование спортивной дисциплины       | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|--|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|  |                                 |     |   |   |   |   |   |
| одиночный разряд                         | 013                             | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| парный разряд                            | 013                             | 002 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| смешанный парный разряд                  | 013                             | 003 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| командные соревнования                   | 013                             | 004 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| пляжный теннис – парный разряд           | 013                             | 005 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| пляжный теннис - смешанный парный разряд | 013                             | 006 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| пляжный теннис - командные соревнования  | 013                             | 007 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

Для проведения соревнований установлены следующие возрастные группы: «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки (до 19 лет)», «юноши и девушки (до 17 лет)», «юноши и девушки (до 15 лет)», «юноши и девушки (до 13 лет)», «юноши и девушки (9-10 лет)».

### **1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «теннис»**

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

**Современный теннис характеризуется следующими особенностями:**

1. **Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки** (различное количество геймов, длительность розыгрыша очка и т.д.).
2. **Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций.** Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых обучающимся в течение матча.

3. **Варьирование степени усилий.** Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.
4. **Чередование длительности усилий и отдыха.** Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).
5. **Опосредованное выполнение ударного действия.** Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие).
6. **Особенности, связанные с условиями проведения турниров** (открытые теннисные корты, теннисные корты в закрытых помещениях, разный тип покрытий (травяные (grass), грунтовые (clay), твёрдые (hard), синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия), наличие внешних факторов т.п.).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | от 7   | от 8                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | от 9   | от 6                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | от 13  | от 2                    |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | от 14  | от 1                    |

Примечание: возраст обучающегося определяется по году рождения (на 31.12 текущего года)

### 2.2. Требования к зачислению обучающихся, количественному и качественному составу групп

#### Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном

Минздравом России, желающие заниматься теннисом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), в минимальном возрасте – 7 лет (по году рождения). Отбор для комплектования групп спортивной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных нормативов вступительных экзаменов, организуемых в форме тестирования (Приложение №1).

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направлена на: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, повышение уровня общей физической подготовленности, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, овладение основами техники и тактики тенниса, подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4), получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, воспитание нравственных качеств, ознакомление с общими знаниями антидопинговых правил.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие об уровне спортивной подготовленности, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов, продолжительность подготовки на этапе начальной подготовки составляет 3 (три) года.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП) (Приложение №2), техническая подготовка (ТП) (Приложение №5), теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Приложение №6), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Приложение №7).

На учебно-тренировочный этап, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие подготовку на этапе начальной подготовки в СШ, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на учебно-тренировочный этап.



Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность подготовки на учебно-тренировочном этапе составляет 5 (пять) лет.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие этап спортивной специализации при условии положительной сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП) (Приложение №3), техническая подготовка (ТП) (Приложение №5, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТП) (Приложение №6), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Приложение №7).

На этап совершенствования спортивного мастерства, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе в СШОР, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность подготовки и возраст обучающихся на данном этапе не ограничиваются при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «теннис» и участия в спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах

спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора СШ.

Продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач и максимально составляет 1,5 астрономических часа (2 академических часа).

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

## 2.4. Виды (формы) обучения

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, тестирование);
- учебно-тренировочные мероприятия, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приложение № 8);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

## Объем соревновательной деятельности

| Виды соревнований и матчей | Этапы и годы спортивной подготовки |         |         |  |         |                |    | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|----------------------------|------------------------------------|---------|---------|--|---------|----------------|----|---|-------------------------------------|
|                            | Этап начальной подготовки          |         |         | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) |         |                |    |   |                                     |
|                            | 1-й год                            | 2-й год | 3-й год | 1-й год  | 2-й год | Свыше двух лет |    |   |                                     |
| Контрольные                | -                                  | -       | 1       | 5  | 5       | 5              | 5  | 8   |                                     |
| Отборочные                 | -                                  | -       | -       | 1  | 2       | 4              | 5  | 6   |                                     |
| Основные                   | -                                  | -       | 1       | -  | -       | 1              | 2  | 4   |                                     |
| Всего соревнований         | -                                  | -       | 2       | 6  | 7       | 10             | 12 | 18  |                                     |
| Всего одиночных матчей     | -                                  | -       | 2       | 8  | 10      | 12             | 16 | 24  |                                     |
| Всего парных матчей        | -                                  | -       | -       | -  | 4       | 6              | 8  | 12  |                                     |

Соревнования на этапе НП проводятся на кортах уменьшенного размера (1112м x 5-6м) – «красный уровень» или на корте (18м x 6,5м) – «оранжевый уровень» более легкими

мячами, со скоростью отскока на 75 и 50% медленнее стандартных мячей. Для приобретения соревновательного опыта и реализации в условиях соревновательной деятельности навыков, полученных в ходе тренировочной деятельности, желательно принимать участие в 6-10 турнирах год. В 9-летнем возрасте (по году рождения) обучающиеся начинают пробовать свои силы, участвуя в официальных соревнованиях (далее – турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура. Уже в группах начальной подготовки 3-го года предполагается участие в двух официальных соревнованиях. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть **контрольными**, другие – **отборочными**, третьи – **основными**, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки обучающихся и планировании их соревновательной деятельности. В группе учебно-тренировочного этапа 1-го года подготовки планируется участие в 6 турнирах, из которых – 5 контрольных и 1 отборочное. В группе учебно-тренировочного этапа 2-го года подготовки планируется добавить еще одно отборочное соревнование. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 10 турнирах: из которых 5 – контрольные, 4 – отборочные и 1 – основное. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 12, планируется сыграть 2 основных соревнования.

### **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «теннис»**

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

СШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.5. Режим учебно-тренировочного процесса**

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для

обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

График проведения занятий учебно-тренировочных групп (расписание учебно-тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового учебно-тренировочного плана СШ без учета самостоятельной подготовки обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается Организацией самостоятельно и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судебная практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки обучающихся.

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

| п/п | Виды подготовки                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |            |   |                |   |                                     |
|-----|---------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|     |                                       | Этап начальной подготовки          |            |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|     |                                       | Первый год                         | Второй год | Третий год | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)       | 40                                 | 30         | 28         | 14  | 13             | 13  | 10                                  |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%) | 20                                 | 25         | 25         | 25  | 25             | 19  | 22                                  |
| 3.  | Спортивные соревнования (%)           | -                                  | -          | 1          | 6   | 6              | 10  | 12                                  |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|
| 4. | Техническая подготовка (%)   | 30 | 35 | 35 | 35 | 35 | 31 | 25 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%)  | 8  | 8  | 8  | 15 | 15 | 19 | 19 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  |
| 7. | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 10 |

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых практических и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований). Кроме того, проводятся тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «теннис» (ч)

| Виды подготовки                        | Этап начальной подготовки |     |          |     |
|--|---------------------------|-----|----------|-----|
|  | 1 года                    |     | 2-3 года |     |
|  | ч                         | %   | Ч        | %   |
| Общая физическая подготовка            | 94                        | 40  | 125      | 40  |
| Специальная физическая подготовка      | 70                        | 30  | 93       | 30  |
| Техническая подготовка                 | 59                        | 25  | 79       | 25  |
| Теоретическая подготовка               | 2                         | 1   | 3        | 1   |
| Тактическая подготовка                 | 7                         | 3   | 9        | 3   |
| Психологическая подготовка             | 2                         | 1   | 3        | 1   |
| Всего                                  | 234                       | 100 | 312      | 100 |
| Максимальное количество часов в неделю | 4,5                       |     | 6        |     |

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе УТ по виду спорта «теннис» (ч)**

| Виды подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |    |          |    |        |    |
|--|---|----|----------|----|--------|----|
|  | 1-2 года  |    | 3-4 года |    | 5 года |    |
|  | ч   | %  | ч        | %  | ч      | %  |
| Общая физическая подготовка  | 144   | 23 | 102      | 14 | 108    | 13 |
| Специальная физическая подготовка  | 106   | 17 | 182      | 25 | 208    | 25 |
| Техническая подготовка   | 212   | 34 | 256      | 35 | 290    | 35 |
| Теоретическая подготовка   | 44  | 7  | 50       | 7  | 58     | 7  |
| Тактическая подготовка   | 50  | 8  | 58       | 8  | 68     | 8  |
| Психологическая подготовка, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24  | 4  | 30       | 4  | 34     | 4  |
| Инструкторская и судейская практика  | 6   | 1  | 8        | 1  | 16     | 2  |
| Спортивные соревнования  | 38  | 6  | 42       | 6  | 50     | 6  |
| Всего  | 624   |    | 728      |    | 832    |    |
| Максимальное количество часов в неделю   | 12  |    | 14       |    | 16     |    |

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе ССМ по виду спорта «теннис» (ч)**

| Виды подготовки  | Этап совершенствования спортивного мастерства |    |
|--|---|----|
|  | 1-2 года                                      |    |
|  | ч   | %  |
| Общая физическая подготовка  | 126   | 13 |
| Специальная физическая подготовка  | 172   | 17 |
| Техническая подготовка   | 322   | 32 |
| Теоретическая подготовка   | 80  | 8  |
| Тактическая подготовка   | 160   | 18 |
| Психологическая подготовка, Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 40  | 4  |
| Инструкторская и судейская практика  | 40  | 4  |
| Спортивные соревнования  | 100   | 10 |
| Всего  | 1040  |    |
| Максимальное количество часов в неделю   | 20  |    |

### 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

| Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
|-----------------|-------------------------|
|-----------------|-------------------------|

|   | Этап начальной подготовки                    | Этап начальной подготовки   |            |            | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап ССМ  | Этап ВСМ  |
|---|--|---|------------|------------|--|----------------|-----------|-----------|
|   |  | Первый год  | Второй год | Третий год | три года   | Свыше трех лет |           |           |
|   |  | Недельная нагрузка в часах  |            |            |  |                |           |           |
|   |  | 4,5-6   | 6-8        | 6-8        | 12-14  | 16-18          | 20-24     | 24-32     |
|   |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |            |  |                |           |           |
|   |  | 2   | 2          | 2          | 3  | 3              | 4         | 4         |
|   |  | Наполняемость групп (человек)   |            |            |  |                |           |           |
|   |  | от 8  |            |            | от 6   |                | от 2      | от 1      |
| Самостоятельная подготовка                            | 23-62  | 31-83   | 31-83      | 62-146     | 83-187   | 104-250        | 125-133   |           |
| Количество часов без учета самостоятельной подготовки |  |   |            |            |  |                |           |           |
|   |  | 187-281   | 250-374    | 250-374    | 499-655  | 665-842        | 832-1123  | 998-1498  |
| 1   | Общая физическая подготовка                  | 75-112  | 75-112     | 70-105     | 70-92  | 86-109         | 108-146   | 100-150   |
| 2   | Специальная физическая подготовка            | 37-56   | 62-94      | 62-94      | 125-164  | 166-211        | 158-213   | 219-329   |
| 3   | Спортивные соревнования                      | -   | -          | 3-4        | 30-39  | 40-50          | 83-112    | 120-180   |
| 4   | Техническая подготовка                       | 56-84   | 88-131     | 88-131     | 174-229  | 233-295        | 258-348   | 249-374   |
| 5   | Тактическая подготовка                       | 15-23   | 20-30      | 20-30      | 75-98  | 100-126        | 158-213   | 190-285   |
|   | Теоретическая подготовка                     |   |            |            |  |                |           |           |
|   | Психологическая подготовка                   |   |            |            |  |                |           |           |
| 6   | Инструкторская практика                      | -   | -          | 2-3        | 5-7  | 13-17          | 17-23     | 20-30     |
|   | Судейская практика                           |   |            |            |  |                |           |           |
| 7   | Медицинские, медикобиологические мероприятия | 4-6   | 5-7        | 5-7        | 20-26  | 27-34          | 50-68     | 100-150   |
|   | Восстановительные мероприятия                |   |            |            |  |                |           |           |
| Общее количество часов в год                          |  | 234-312   | 312-416    | 312-416    | 624-728  | 832-936        | 1040-1248 | 1248-1664 |

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждаются учебные планы для каждой учебно-тренировочной группы и расписание учебно-тренировочных занятий. Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

*Запланированный к прохождению годовой объем учебного материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных*

*обстоятельств, повлекших отмену учебно-тренировочных занятий, годовой объем материала, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, распределяется тренером-преподавателем и осваивается обучающимися в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов или в форме самостоятельной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.*

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом 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 обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>                          | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>              |   |                  |



|      |   |  |                                       |
|------|---|--|---------------------------------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  | В течение года                        |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Беседы и изучение вопроса в рамках теоретической подготовки. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года                        |
| 2.3  | Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности  | <b>Беседы, инструктажи.</b>  | В течение года                        |
| 2.4  | Мероприятия, направленные на профилактику наркомании  | <b>Беседы.</b>   | В течение года                        |
| 2.5  | Мероприятия, направленные на обеспечение санитарноэпидемиологического благополучия населения  | <b>Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса.</b>   | В течение года, по мере необходимости |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                                       |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | <b>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</b>  | В течение года                        |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных  | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых   | В течение года                        |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      | мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  | мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках.   |                |
| 3.3. | Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры  | Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях.   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <b>Семинары, мастер-классы, открытые занятия для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

## **2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанным осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,

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

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать

заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

### План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия   |
|----------------------------|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | 1.Веселые старты  | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото, видео   |
|                            | 2.Теоретическое занятие   | «Ценности спорта. Честная игра»                                | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|                            | 6. 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   |

|  |                                       |  |                |  |
|--|---------------------------------------|--|----------------|--|
|  | 7. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| <b>Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>                          | 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 соответственным 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 |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства</b> | 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 допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС»   | 1-2 раза в год | Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

На основе данного плана составляется ежегодный план-график антидопинговых мероприятий в СШ.

## **2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также овладение практикой судейства в рамках учебно-тренировочного процесса.

Для понимания целей и задач спортивной тренировки, обучающиеся должны четко представлять структуру учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть), уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой обучающихся. Подвижная игра – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия этапа начальной подготовки, которую так же может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его воспитанника.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволяет тренеру-преподавателю приучить обучающихся к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения. В учебно-тренировочных группах тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку кому-то из обучающихся в группе, а позже и доверять ее проведение обучающимся самостоятельно. Очень важно научить обучающихся умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и умению их исправлять.

В рамках инструкторской практики, обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, приобретают навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; учатся составлять конспекты учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленными задачами. Все это способствует формированию сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; интересу к педагогической работе, наставничеству.

Судейская практика, также входит в спортивную подготовку, начиная с учебно-тренировочного этапа. Уже на этапе начальной подготовки, дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Теоретическая подготовка судейства осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ», в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках освоения технической подготовкой. В ходе судейской практики обучающиеся овладевают теоретическими знаниями и практическим применением терминологии и правил тенниса, приобретают навыки судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, а также самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика, как вид спортивной подготовки включены в учебно-тренировочный процесс, начиная с учебно-тренировочного этапа, и проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным и учебно-тематическим планом (Приложение №11).

## **2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач учебно-тренировочной деятельности.

Основные восстановительные средства – *педагогические*. Они являются неотъемлемой частью рационального построения учебно-тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии (между упражнениями), так и в учебно-тренировочном процессе в целом (циклами занятий);
- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;
- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- рациональная организация режима дня.

*Психологические* средства наиболее действенны для снижения уровня психической напряженности:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;
- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

***Медико-биологические средства восстановления:***

- рекомендации обучающимся по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные, жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);
- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.

Необходимые рекомендации предоставляются в процессе изучения программного материала теоретической подготовки, в соответствии с годовым учебно-тематическим планом (Приложение №11). В медицинские и медико-биологические мероприятия входит обязательное углубленное медицинское обследование обучающихся, согласно Плану-графику диспансеризации, утвержденного директором СШ на год.



### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

**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 с порта «теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде с порта «теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки; - укрепление здоровья.

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «теннис»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов прохождения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация (переводные экзамены) проводится по окончании учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность зачисления и перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис» (Приложение №1).

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» (Приложение №2).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис» (Приложение №3).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «теннис» (Приложение №4).

Тестирование технической подготовленности (ТП) по итогам освоения Программы (Приложение №5).

Тестирование теоретической, тактической и психологической подготовленности (ТТПП) по итогам освоения Программы (Приложение №6).

Оценка выполнения нормативных требований к выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) по итогам года спортивной подготовки (Приложение №7).

Порядок проведения переводных экзаменов и комплектования учебно-тренировочных групп в СШ определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным Педагогическим советом СШ и утвержденным директором СШ.

## 4. Рабочая программа

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по Программе в СШ осуществляется на основании следующих документов:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.
2. Годовой учебно-тренировочный план.
3. Учебно-тематический план.
4. Учебные планы по этапам и годам спортивной подготовки (рабочие программы тренеров-

преподавателей).

5. Годовые планы-графики расчета учебно-тренировочных часов по этапам и годам спортивной подготовки.
6. Расписание занятий СШ.
7. Журнал учета работы учебно-тренировочной группы (заполняется тренером-преподавателем по установленной форме).
8. Годовые индивидуальные планы подготовки обучающихся этапов ССМ и ВСМ.

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

##### **4.1.1. Физическая подготовка**

Степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений обучающегося. Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие *физические качества*.

**Быстрота реакции, сложная.** Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать правильное ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Выбрав вариант удара, обучающемуся необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, обучающийся демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

**Силовые способности.** Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде, чем приступать к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки – укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям на начальном этапе дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений.

**Координационные способности (ловкость)** – это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий игры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) и рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. При хорошо развитой гибкости обучающемуся при выполнении ударов легче

использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

**Выносливость** – это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

### Упражнения для воспитания физических качеств

#### • **Упражнения для воспитания силовых способностей**

- движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач.

#### *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь;
- приседания на одной ноге;
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

#### *С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):*

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);
- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);
- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

#### *С гантелями (вес 0,5 кг):*

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх
- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

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

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

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

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.
- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

• **Упражнения для воспитания скоростных качеств**

***Быстрота реакции:***

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

***Быстрота начала движений и набора скорости:***

- бег на 3,6,10,20,30,60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

**Частота шагов:**

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

- **Упражнения для развития быстроты и ловкости**

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом; - игра в баскетбол теннисным мячом; - эстафеты с передачей теннисного мяча:
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

- **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.; - бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;

- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

- **Упражнения для развития гибкости**

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (впередвверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень; - упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

- **Упражнения для развития выносливости**

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание; - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

Для обучающихся групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств эффективно использовать подвижные игры и эстафеты. (Комплексы упражнений для СФП: Профессиональный теннисный журнал РТК

«Игра растет вместе с детьми» (Подход к обучению детей в возрасте до 10 лет с учетом особенностей их развития), автор М.Баррел).

*Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.*

#### 4.1.2. Техническая подготовка

*Техническая подготовка - процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение обучающихся технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.*

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;



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

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

### **Хватки ракетки**

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

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

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

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

Изменить континентальную хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

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

### **Замах**

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

- петлеобразный

- сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. Одна из них – исходное положение, подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела – на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

### **Подход к мячу**

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

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

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

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

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

Полуоткрытая стойка – это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

### **Вынос ракетки на мяч**

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения обучающегося к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

### **Момент удара**

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

### **Окончание удара**

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

### **Работа ног в заключительной фазе удара**

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой – при ударах слева.

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

### **Способы ударов**

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют *резаными*. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

## **Последовательность разучивания технических действий**

| Техническое действие                     | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>I. Удары с отскока (слева/справа)</b> |       |       |       |       |       |
| 1. Плоские удары с задней линии          |       |       |       |       |       |

|   |    |    |    |   |   |
|---|----|----|----|---|---|
| а) в средней точке                                  | +  |    |    |   |   |
| б) в высокой точке                                  |    | +  |    |   |   |
| в) в высокой точке внутри корта                     |    |    | +  |   |   |
| г) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов) | 10 | 15 | 20 |   |   |
| <b>2. Крученые удары с задней линии</b>             |    |    |    |   |   |
| а) в средней точке                                  | +  |    |    |   |   |
| б) в высокой точке                                  |    | +  |    |   |   |
| в) в низкой точке                                   |    |    | +  |   |   |
| г) внутри корта с выходом к сетке                   |    |    |    | + |   |
| д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов) | 10 | 15 | 20 |   |   |
| <b>3. Резаные удары с задней линии</b>              |    |    |    |   |   |
| а) в средней точке                                  |    |    | +  |   |   |
| б) в высокой точке                                  |    |    |    | + |   |
| в) в низкой точке                                   |    |    |    | + |   |
| г) внутри корта с выходом к сетке                   |    |    |    |   | + |
| <b>4. Укороченные удары с задней линии</b>          |    |    |    |   |   |
| <b>5. «Свеча»</b>                                   |    |    |    |   |   |
| а) обводящая крученая                               |    |    |    | + |   |
| б) обводящая резаная                                |    |    |    |   | + |
| <b>II. Удары с лета (слева/справа)</b>              |    |    |    |   |   |
| а) в средней точке                                  | +  |    |    |   |   |
| б) в высокой точке                                  |    | +  |    |   |   |
| в) в низкой точке                                   |    |    | +  |   |   |
| г) укороченный удар                                 |    |    |    |   | + |
| д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов) | 10 | 15 | 20 |   |   |
| <b>III. Удары над головой</b>                       |    |    |    |   |   |
| а) с места с лета                                   |    | +  |    |   |   |
| б) с отходом назад в прыжке                         |    |    |    | + |   |
| в) с отходом назад с отскока                        |    |    |    | + |   |
| г) с продвижением вперед с отскока                  |    |    |    | + |   |
| д) с продвижением вперед с колена                   |    |    |    |   | + |

| <b>IV. Поддача</b>                        |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</b>     |   |   |   |   |   |
| а) резаная                                | + | + |   |   |   |
| б) плоская                                |   | + |   |   |   |
| в) крученая                               |   |   |   | + |   |
| <b>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям</b> |   |   |   |   |   |
| а) резаная                                |   |   | + |   |   |
| б) плоская                                |   |   |   | + |   |
| в) крученая                               |   |   |   |   | + |

## Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры для групп начальной подготовки.

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

### • Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

- а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);
- б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:
- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;
  - партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;
- в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;
- г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу: - удобно подброшенному партнером рукой от сетки; - в ответ на удар партнера.

### • Подача

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

- а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;
- б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);
- в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;
- г) прием подачи.

### • Удары с лета

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

- а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток

заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

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

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

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

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

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

- **Укороченные удары**

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

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

### Примерные игровые упражнения

#### с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

### Совершенствование техники тенниса и тактики игры для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

- **Удары справа и слева по отскочившему мячу**

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

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

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенностям вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

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

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенностям вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
- со специальной задачей варьировать силу ударов;
- с применением ударов различной тактической направленности.

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

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрывш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

#### • **Подача**

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

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

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

#### • **Удары с лета**

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

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

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

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



- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

#### • Удар над головой - «смеш»

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

##### а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правойшей));
- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверхназад с движениями, близкими к удару над головой;
- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

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

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

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

#### • «Свеча»

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

#### • Укороченные удары

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

## Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

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

### **Требования к технике безопасности теннисистов**

Профилактика травматизма является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм, особенно при нахождении на корте одновременно большого количества (более 4-х) занимающихся, не допускать столкновений и нарушений дисциплины. Обучающиеся должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения на корте. Обучающиеся должны точно выполнять задание тренера-преподавателя, быть внимательными, не наступать на теннисные мячи, инвентарь и оборудование, наносить удары ракеткой по покрытию кортов и оборудованию, забегать на другие корты и т.д. Особое внимание необходимо уделять технике безопасности при выполнении ударов по мячу, в целях недопущения попадания мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним. Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках – нельзя начинать занятия на не просохших кортах (после дождя, полива или влажной уборки). Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм - двери, окна, открытые в сторону зала состояние технического инвентаря и оборудования, устройство для натяжения троса сетки.

Кроме технической составляющей профилактики травматизма, тренер-преподаватель должен знать, что подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Чаще всего травмы в теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарногигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося теннисного инвентаря, оборудования и экипировки.

К методическим причинам следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф.Башкирову).

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека, а также правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. **Основное правило профилактики травматизма: полноценная по продолжительности и интенсивности разминка. Выполнять учебно-тренировочную нагрузку необходимо только после разминки с достаточным согреванием мышц.**

Также во избежание травм рекомендуется:

- качественно подготавливать мышцы нижних конечностей к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнение на растягивание «стретчинг».

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится тренером-преподавателем 2 раза в год, с отметкой в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

### 4.1.3. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка

#### Теоретическая подготовка

*Теоретическая подготовка – вид подготовки обучающихся, направленный на овладение основными понятиями и теоретическими знаниями в области вида спорта «теннис» и физической культуры и спорта в целом, а также формирование потребности в здоровом образе жизни.*

Процесс теоретической подготовки может быть организован как на учебно-тренировочных занятиях, так и в самостоятельной подготовке, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для лучшего усвоения материала, наравне с устными методами и приемами (беседы, инструктажи, объяснения, анализирование), активно используются наглядные (демонстрация фото и видео), игровые (игры и викторины и т.п.), практические приемы (ведение дневника обучающегося, построение схем и т.п.), использование современных компьютерных технологий и др.

#### Тактическая подготовка

*Тактическая подготовка – вид подготовки обучающихся, направленный на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля игры и достижение спортивного мастерства. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.*

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годового цикла. В группах ССМ и ВСМ совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем и обучающимся.

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

#### Принципы тактического построения игры

На тактику в игре в теннис влияют три фактора:

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

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные

действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

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

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

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

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

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

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

## Психологическая подготовка

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

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

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

Специальная психологическая подготовка – формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающихся, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику,

этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.)

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В.Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающегося, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

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

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Годовой объем учебного материала раздела теоретической, тактической и психологической подготовки и распределение тем для изучения в течение учебного года по этапам и годам подготовки, представлен в Учебно-тематическом плане (Приложение 11).

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **6. Условия реализации Программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

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

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135, с изменениями, внесенными в приказом Минтруда России от 12.12.2016 №727) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности СШ – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства СШ с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

### **Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
4. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).
5. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007. – 137 с.



6. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П.Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011г.
7. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2т./В.Н.Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021г.
8. Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие/И.В.Всеволодов, М.: советский спорт, 2013г.
9. Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник/ под ред. Ш.А.Тарпищева, А.П.Скородумовой., ФТР, 2012г.

#### Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>
2. Официальный интернет-сайт федерации тенниса России (ФТР) [электронный ресурс] <https://www.tennis-russia.ru>
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>
4. Официальный интернет-сайт международной федерации тенниса (ITF) [электронный ресурс] <https://www.itftennis.com/>
5. Официальный интернет-сайт Европейской федерации тенниса (TE) [электронный ресурс] <https://www.tenniseurope.org/>
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: Теннис [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

Приложение № 1

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

| №<br>п/п  | Упражнения/единица<br>измерения  | оценка | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---|--|--------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|   |  |        | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |        |                              |         |                                 |         |
| 1.1.  | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи)/см                 | 5      | +3                           | +5      | +5                              | +7      |
|   |  | 4      | +2                           | +4      | +4                              | +6      |
|   |  | 3      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами/см  | 5      | 120                          | 115     | 135                             | 130     |
|   |  | 4      | 115                          | 110     | 125                             | 120     |
|   |  | 3      | 110                          | 105     | 120                             | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |        |                              |         |                                 |         |
| 2.1.  | Прыжок вверх с места<br>толчком двумя ногами, одна<br>рука на поясе, вторая<br>вытянута вверх/см     | 5      | 20                           | 19      | 23                              | 23      |
|   |  | 4      | 18                           | 17      | 21                              | 21      |
|   |  | 3      | 15,5                         | 15,5    | 20                              | 20      |
| 2.2.  | Бег 10 м с высокого<br>старта/сек  | 5      | 2,6                          | 2,6     | 2,3                             | 2,4     |
|   |  | 4      | 2,7                          | 2,7     | 2,4                             | 2,5     |
|   |  | 3      | 2,8                          | 2,8     | 2,5                             | 2,6     |
| 2.3.  | Бросок теннисного мяча с<br>движением подачи/м   | 5      | 12                           | 11      | 15                              | 14      |
|   |  | 4      | 10                           | 9       | 14                              | 13,5    |
|   |  | 3      | 7,5                          | 7,5     | 13                              | 13      |
| 2.4.  | Челночный бег с высокого<br>старта 4x8 м с касанием<br>предмета одной рукой, лицом<br>к сетке/с      | 5      | 11,7                         | 11,7    | 11,5                            | 11,5    |
|   |  | 4      | 12,0                         | 12,0    | 11,7                            | 11,7    |
|   |  | 3      | 12,3                         | 12,3    | 11,9                            | 11,9    |
| 2.5.  | Перешигивание через палку<br>вперед-назад, руки опущены<br>вниз, держат палку /кол-во<br>раз за 15 с | 5      | 9                            | 9       | 8                               | 8       |
|   |  | 4      | 8                            | 8       | 9                               | 9       |
|   |  | 3      | 7                            | 7       | 10                              | 10      |

Приложение № 2

**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»**

| №<br>п/п   | Упражнения/единица измерения  | оценка  | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>                |   |   |          |         |
| 1.1.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/см                | 5   | 4        |         |
|  |   | 4   | 3        |         |
|  |   | 3   | 2        |         |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см  | 5   | 170      | 160     |
|  |   | 4   | 160      | 150     |
|  |   | 3   | 150      | 140     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>          |   |   |          |         |
| 2.1.   | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх/см       | 5   | 26       | 26      |
|  |   | 4   | 24       | 24      |
|  |   | 3   | 22       | 22      |
| 2.2.   | Бег 10 м с высокого старта/с  | 5   | 2,0      | 2,1     |
|  |   | 4   | 2,1      | 2,2     |
|  |   | 3   | 2,2      | 2,3     |
| 2.3.   | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи/м  | 5   | 9,0      | 8,5     |
|  |   | 4   | 7,3      | 7,0     |
|  |   | 3   | 5,8      | 5,8     |
| 2.4.   | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м/с       | 5   | 14,8     | 14,8    |
|  |   | 4   | 15,2     | 15,2    |
|  |   | 3   | 15,6     | 15,6    |
| 2.5.   | Перешагивание через палку впередназад, руки опущены вниз, держат палку количество раз за 15 с | 5   | 15       | 15      |
|  |   | 4   | 14       | 14      |
|  |   | 3   | 13       | 13      |
|  | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки/количество раз                                | 5   | 10       |         |
|  |   | 4   | 7        |         |
|  |   | 3   | 5        |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b> |   |   |          |         |
| Период обучения  |   | Уровень спортивной квалификации                               |          |         |
| первый год   |   | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |          |         |
| второй год   |   | спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд» и выше |          |         |
| третий год   |   | спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд» и выше |          |         |
| четвертый год  |   | спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд» и выше |          |         |
| пятый год  |   | спортивный разряд «третий спортивный разряд»                  |          |         |

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

| № п/п  | Упражнения/единица измерения  | оценка | Норматив |         |
|--|---|--------|----------|---------|
|  |   |        | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>                |   |        |          |         |
| 1.1.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/см            | 5      | 8        | 7       |
|  |   | 4      | 7        | 6       |
|  |   | 3      | 6        | 5       |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см  | 5      | 230      | 215     |
|  |   | 4      | 220      | 205     |
|  |   | 3      | 210      | 195     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>          |   |        |          |         |
| 2.1.   | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх/см   | 5      | 32       | 32      |
|  |   | 4      | 30       | 30      |
|  |   | 3      | 28       | 28      |
| 2.2.   | Бег 10 м с высокого старта/с  | 5      | 1,8      | 1,9     |
|  |   | 4      | 1,9      | 2,0     |
|  |   | 3      | 2,0      | 2,1     |
| 2.3.   | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи/м   | 5      | 22,0     | 21,0    |
|  |   | 4      | 20,0     | 19,0    |
|  |   | 3      | 17,5     | 17,5    |
| 2.4.   | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м/с | 5      | 12,4     | 12,4    |
|  |   | 4      | 12,8     | 12,8    |
|  |   | 3      | 13,2     | 13,2    |
| 2.5.   | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с          | 5      | 30       | 30      |
|  |   | 4      | 29       | 29      |
|  |   | 3      | 28       | 28      |
| вверх  | Подбивание теннисного мяча ребром ракетки (количество)                                    | 5      | 25       |         |
|  |   | 4      | 23       |         |
|  |   | 3      | 21       |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b> |   |        |          |         |

| Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации<br>(спортивные разряды) |
|---|---|
| первый год обучения                             | «второй спортивный разряд»                              |
| второй год обучения                             | «первый спортивный разряд»                              |
| свыше двух лет                                  | «кандидат в мастера спорта»                             |

## Приложение № 4

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

| № п/п   | Упражнения/единица измерения  | оценка | Норматив |         |
|---|---|--------|----------|---------|
|   |   |        | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |        |          |         |
| 1.1.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/см            | 5      | 5        | 5       |
|   |   | 4      | 4        | 4       |
|   |   | 3      | 3        | 3       |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см  | 5      | 235      | 220     |
|   |   | 4      | 225      | 210     |
|   |   | 3      | 216      | 200     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |        |          |         |
| 2.1.  | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх/см   | 5      | 35       | 35      |
|   |   | 4      | 33       | 33      |
|   |   | 3      | 31       | 31      |
| 2.2.  | Бег 10 м с высокого старта/с  | 5      | 1,80     | 1,90    |
|   |   | 4      | 1,85     | 1,95    |
|   |   | 3      | 1,95     | 2,05    |
| 2.3.  | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи/м   | 5      | 24,0     | 23,0    |
|   |   | 4      | 22,0     | 21,0    |
|   |   | 3      | 19,0     | 19,0    |
| 2.4.  | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м/с | 5      | 12,3     | 12,3    |
|   |   | 4      | 12,7     | 12,7    |
|   |   | 3      | 13,1     | 13,1    |
| 2.5.  | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с          | 5      | 32       | 32      |
|   |   | 4      | 31       | 31      |
|   |   | 3      | 30       | 30      |

|  |  |   |    |
|--|--|---|----|
| вверх  | Подбивание теннисного мяча ребром ракетки (количество) | 5 | 30 |
|  |  | 4 | 27 |
|  |  | 3 | 25 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b> |  |   |    |
| Спортивное звание «мастер спорта России»                       |  |   |    |

## Приложение №5

**ПРОГРАММА**  
**тестирования технической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7**

| Техническое действие                                       | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 и старше |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| <b>I. Удары с отскока (справа/слева)</b>                   |       |       |       |       |       |       |                |
| <i>1. Плоские удары с задней линии:</i>                    |       |       |       |       |       |       |                |
| а) в средней точке   | +     |       |       |       |       |       |                |
| б) в высокой точке   |       | +     |       |       |       |       |                |
| в) в высокой точке внутри корта                            |       |       | +     |       |       |       |                |
| <i>2. Крученые удары с задней линии:</i>                   |       |       |       |       |       |       |                |
| а) в средней точке   | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +              |
| б) в высокой точке   |       | +     | +     | +     | +     | +     | +              |
| в) в низкой точке  |       |       | +     | +     | +     | +     | +              |
| г) внутри корта с выходом к сетке                          |       |       |       | +     | +     | +     | +              |
| Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов) | 10    | 15    | 20    |       |       |       |                |
| <i>3. Резаные удары с задней линии:</i>                    |       |       |       |       |       |       |                |
| а) в средней точке   |       |       | +     | +     | +     | +     | +              |
| б) в высокой точке   |       |       |       | +     | +     | +     | +              |
| в) в низкой точке  |       |       |       | +     | +     | +     | +              |
| г) внутри корта с выходом к сетке                          |       |       |       |       | +     | +     | +              |
| <i>4. Укороченные удары с задней линии:</i>                |       |       |       |       |       |       |                |
|  |       |       | +     | +     | +     | +     | +              |
| <i>5. «Свеча»:</i>   |       |       |       |       |       |       |                |
| а) обводящая крученая                                      |       |       |       | +     | +     | +     | +              |
| б) обводящая резаная                                       |       |       |       |       | +     | +     | +              |
| <b>II. Удары с лета (справа/слева)</b>                     |       |       |       |       |       |       |                |
| а) в средней точке   | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +              |
| б) в высокой точке   |       | +     | +     | +     | +     | +     | +              |
| в) в низкой точке  |       |       | +     | +     | +     | +     | +              |
| г) укороченный удар  |       |       |       |       | +     | +     | +              |
| Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)           | 10    | 15    | 20    |       |       |       |                |
| <b>III. Удары над головой</b>                              |       |       |       |       |       |       |                |
| а) с места с лета  |       | +     | +     | +     | +     | +     | +              |
| б) с отходом назад в прыжке                                |       |       |       | +     | +     | +     | +              |

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| в) с отходом назад с отскока               |   |   |   | + | + | + | + |
| г) с продвижением вперед с отскока         |   |   |   |   | + | + | + |
| <b>IV. Подача</b>                          |   |   |   |   |   |   |   |
| <i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание):</i>     |   |   |   |   |   |   |   |
| а) резаная                                 | + | + |   |   |   |   |   |
| б) плоская                                 |   | + | + |   |   |   |   |
| в) крученая                                |   |   |   | + |   |   |   |
| <i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям:</i> |   |   |   |   |   |   |   |
| а) резаная                                 |   |   | + | + | + | + | + |
| б) плоская                                 |   |   |   | + | + | + | + |
| в) крученая                                |   |   |   |   | + | + | + |

## ИНСТРУКЦИЯ

### оценки тестирования технической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на **выбор и умение применять в игре:**

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

**На выполнение каждого технического действия (удара) обучающемуся предоставляется 3 попытки.**

Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

#### **Примечание:**

- 1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.
- 2) Обучающиеся 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.
- 3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).
- 4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).
- 5) При удержании мяча оценивается способность обучающегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).
- 6) При выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке обучающийся должен выполнить завершающий удар с лета.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**к тестированию теоретической, тактической и психологической**  
**подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7**

| <b>Группа</b>      | <b>Кол-во вопросов по теории</b> | <b>Кол-во вопросов по правилам тенниса</b> | <b>Общее кол-во вопросов в тесте</b> | <b>Минимальное кол-во правильных ответов</b> | <b>Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ</b> |
|--------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|
| <b>ГНП-1</b>       | 2                                | 2  | <b>4</b>                             | 2  | 1  |
| <b>ГНП-2</b>       | 3                                | 3  | <b>6</b>                             | 3  | 0,7  |
| <b>ГНП-3</b>       | 4                                | 4  | <b>8</b>                             | 4  | 0,5  |
| <b>УТГ-1</b>       | 5                                | 5  | <b>10</b>                            | 5  | 0,4  |
| <b>УТГ-2</b>       | 6                                | 6  | <b>12</b>                            | 6  | 0,35   |
| <b>УТГ-3</b>       | 7                                | 7  | <b>14</b>                            | 7  | 0,3  |
| <b>УТГ-4</b>       | 7                                | 7  | <b>14</b>                            | 8  | 0,35   |
| <b>УТГ-5</b>       | 8                                | 8  | <b>16</b>                            | 9  | 0,3  |
| <b>ГССМ-1</b>      | 8                                | 8  | <b>16</b>                            | 10   | 0,35   |
| <b>ГССМ-2</b>      | 9                                | 9  | <b>18</b>                            | 11   | 0,3  |
| <b>ГССМ-3- ВСМ</b> | 9                                | 9  | <b>18</b>                            | 12   | 0,35   |

**Примечание:** оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов обучающийся СШ получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных**  
**соревнованиях для обучающихся МБУДО СШ № 7**

| Этап подготовки | Минимальный спортивный разряд (2 бала) | Балл за спортивный разряд выше минимального | Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла) | Балл за участие в большем количестве турниров, чем предусмотрено ФССП |
|-----------------|--|---|---|---|
| НП-3            | нет                                    | 0,5   | 2   | 0,5   |
| УТГ-1           | нет                                    |   | 6   |   |
| УТГ-2           | III юн                                 |   | 7   |   |
| УТГ-3           | II юн                                  |   | 10  |   |
| УТГ-4           | I юн                                   |   | 10  |   |
| УТГ-5           | III                                    |   | 10  |   |
| ССМ-1           | II                                     |   | 12  |   |
| ССМ-2           | I                                      |   | 12  |   |
| ССМ-3           | КМС                                    |   | 12  |   |
| ВСМ             | МС                                     |   | 18  |   |

**Примечание:**

1. Оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, максимальное количество баллов за спортивный разряд – 2,5 балла, максимальное количество баллов за участие в соревнованиях – 2,5 балла.
2. Баллы за спортивный разряд засчитываются при его наличии на дату сдачи экзамена, при отсутствии спортивного разряда у обучающихся УТГ-2 – ССМ-3 – 0 баллов, при отсутствии спортивного разряда у обучающихся НП-3 и УТГ-1 – 1 балл.
3. Баллы за участие в соревнованиях (турнирах) засчитываются только при участии в соревнованиях (турнирах) в течение текущего года спортивной подготовки, при отсутствии сыгранных турниров – 0 баллов. При участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований – от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование. При участии в большем (чем минимальное) количестве соревнований – к установленному количеству баллов (2 балла) добавляется 0,1 балла за каждое дополнительное соревнование (турнир), но не более 0,5 балла.
4. Соревнования (турниры) в спортивных дисциплинах «одиночный разряд», «парный разряд» и «смешанный парный разряд»

учитываются как отдельные соревнования (турниры), отборочный этап и основной турнир в одиночном разряде учитываются как одно соревнование (турнир). 5. Соревнования (турниры) в спортивных дисциплинах «пляжный теннис – парный разряд», «пляжный теннис – смешанный парный разряд» учитываются как отдельные соревнования (турниры) дополнительно к соревнованиям (турнирам) в других спортивных дисциплинах.

## Приложение № 8

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
|  |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке   | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации                |   |             |                                     |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

## Приложение № 9

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

Таблица № 1

| № п/п | Наименование                                 | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Вышка судейская теннисная                    | штук              | 1                  |
| 2.    | Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей | штук              | 3                  |
| 3.    | Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей   | штук              | 3                  |

|     |   |          |   |
|-----|---|----------|---|
| 4.  | Набор из мишеней, линий, фишек, конусов             | штук     | 2 |
| 5.  | Пушка теннисная                                     | штук     | 2 |
| 6.  | Радар для измерения скорости полета мяча            | штук     | 2 |
| 7.  | Сетка теннисная                                     | комплект | 1 |
| 8.  | Сетка теннисная детская для мини-тенниса            | комплект | 4 |
| 9.  | Скамья теннисная                                    | штук     | 2 |
| 10. | Станок для натяжки ракеток                          | штук     | 1 |
| 11. | Стойки для теннисной сетки                          | штук     | 2 |
| 12. | Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг            | комплект | 1 |
| 13. | Мат гимнастический                                  | комплект | 4 |
| 14. | Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг          | комплект | 1 |
| 15. | Мячи футбольные и волейбольные                      | штук     | 5 |
| 16. | Мяч-полусфера                                       | штук     | 4 |
| 17. | Ноутбук   | штук     | 1 |
| 18. | Проектор  | штук     | 1 |
| 19. | Секундомер механический или электронный             | штук     | 3 |
| 20. | Скакалка спортивная                                 | штук     | 5 |
| 21. | Скамейка гимнастическая                             | штук     | 8 |
| 22. | Степ-платформа                                      | штук     | 5 |
| 23. | Табло информационное (механическое или электронное) | штук     | 1 |
| 24. | Тренажер специализированный для тенниса             | штук     | 5 |
| 25. | Фоны ветрозащитные                                  | штук     | 2 |
| 26. | Экран для проектора                                 | штук     | 1 |
| 27. | Эспандер трубчатый резиновый с ручками              | штук     | 5 |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |   |   |                   |                              |                            |   |                            |   |                            |   |                            |
|---|---|---|-------------------|------------------------------|----------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование  | Единица<br>измерения                        | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                            |   |                            |   |                            |   |                            |
|   |   |   |                   | Этап начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап<br>(этап<br>спортивной<br>специализации) |                            | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |                            | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|   |   |   |                   | количество                   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.  | Мяч теннисный   | штук  | на обучающегося   | 55                           | 1                          | 336   | 1                          | 864   | 1                          | 864                                       | 1                          |
| 2.  | Мяч теннисный со<br>сниженным давлением<br>для мини-тенниса | штук  | на обучающегося   | 51                           | 1                          | -   | -                          | -   | -                          | -   | -                          |
| 3.  | Ракетка теннисная   | штук  | на обучающегося   | 1                            | 3                          | 1   | 1                          | 2   | 1                          | 3   | 1                          |
| 4.  | Струна теннисная  | комплект для<br>натяжки<br>одной<br>ракетки | на обучающегося   | 2                            | 1                          | 18  | 1                          | 36  | 1                          | 54  | 1                          |
| 5.  | Обмотка   | комплект для<br>одной<br>ракетки            | на обучающегося   | 5                            | 1                          | 10  | 1                          | 15  | 1                          | 20  | 1                          |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                           |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки          |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием | пар               | на обучающегося   | -                         | -                       | 2   | 1                       | 3   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 3.   | Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием   | пар               | на обучающегося   | -                         | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 4.   | Наколенники (фиксаторы коленных суставов)                | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.   | Наколенники для (фиксаторы голеностопа)                  | штук              | на обучающегося   | -                         | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |

|    |   |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Налокотники<br>(фиксаторы локтевых<br>суставов) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки спортивные                                | пар  | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Рубашка теннисная<br>(поло)                     | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шорты теннисные<br>(юбка)                       | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## Учебно-тематический план

| Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (час) | Сроки проведения             | Краткое содержание  |
|--|---------------------------|------------------------------|---|
| <b>Этап начальной подготовки (до одного года обучения/ свыше одного года обучения): 15-30 часов</b>                |                           |                              |   |
| История возникновения вида спорта и его развитие   | 1-2                       | Февраль, март, сентябрь      | ГНП-1. Зарождение и развитие вида спорта.<br>ГНП-2. Турниры «Большого шлема» - правильные названия, периодичность и места проведения.<br>ГНП-3. Кубок Дэвиса, Кубок Билли Джин Кинг и Олимпийские игры – статус соревнований, периодичность и места проведения. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.   |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 1                         | Январь, февраль              | ГНП-1. Понятие о физической культуре и спорте. Отличия и сходства. Формы физической культуры.<br>ГНП-2. Физкультурные и спортивные мероприятия.<br>ГНП-3 Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 1-2                       | Март                         | ГНП-1. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.<br>ГНП-2-3. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.   |
| Закаливание организма  | 1                         | Февраль, март, май, сентябрь | Знания и основные правила закаливания. Виды закаливания: закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | 1-2                       | Март, апрель                 | ГНП-1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.<br>ГНП-2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок. Понятие о травматизме. Обезвоживание, солнечный и тепловой удара и меры их предупреждения.<br>ГНП-3. Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость, периодичность. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. |



|  |      |                                   |   |
|--|------|-----------------------------------|---|
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма. | 1    | Январь, февраль, май              | <p>ГНП-1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий.</p> <p>ГНП-2. Структура спортивной тренировки (подготовительная, основная, заключительная), их задачи. Разминка, ее задачи и значение в профилактике травматизма. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований.</p> <p>ГНП-3. Специализированная спортивная экипировка теннисиста. «Заминка» и ее значение. Правильный подбор инвентаря.</p> |
| Физические качества и физическая подготовка.   | 1-2  | Февраль, март                     | <p>ГНП-1. Значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p>ГНП-2. Виды физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).</p> <p>ГНП-3. Физические способности человека, сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств.</p>  |
| Режим дня и питание обучающихся  | 1    | Январь, февраль, апрель, сентябрь | <p>ГНП-1. Режим дня спортсмена. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>ГНП-2-3. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса (сочетание учебных занятий и подготовки к школе и тренировок). Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>   |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                    | 4-11 | Январь, декабрь                   | <p>ГНП-1. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>ГНП-2-3. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Моделирование условий на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями. Освоение умений строить тактику в соревнованиях.</p>  |

|   |            |                             |  |
|---|------------|-----------------------------|--|
| <p>Правила вида спорта.<br/>Теоретические основы судейства.</p> | <p>3-7</p> | <p>Февраль,<br/>декабрь</p> | <p>ГНП-1. Правила игры в теннис:<br/> - счет в гейме,<br/> - счет в сете,<br/> -счет в матче.<br/> ГНП-2. Терминология ведения счета в гейме и сете.<br/> Правила игры в теннис:<br/> - счет в гейме при счете «ровно», - счет в гейме «тай-брейк»<br/> - очередность подачи в матче.<br/> ГНП-3. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.<br/> Правила игры в теннис и регламент соревнований:<br/> - смена сторон в сете и матче,<br/> - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетями;<br/> - правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.</p> |
|---|------------|-----------------------------|--|

|   |            |                                |   |
|---|------------|--------------------------------|---|
| <p><b>Учебно-тренировочный этап: до трех лет обучения: 75-98 часов / свыше трех лет обучения: 100-126 часов</b></p> |            |                                |   |
| <p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.<br/>Антидопинговые правила.</p>              | <p>1-2</p> | <p>Январь-март,<br/>ноябрь</p> | <p>УТГ-1-2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.<br/> УТГ-3. Понятие «честного спорта» и роли выполнения антидопинговых правил. УТГ-4-5. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил. Опасность применения допинговых препаратов.</p> |

|   |            |                                 |  |
|---|------------|---------------------------------|--|
| <p>История и развитие мирового и отечественного тенниса. История возникновения олимпийского движения</p>                      | <p>2-3</p> | <p>Март</p>                     | <p>УТГ-1. Где и когда зародился теннис. В каких странах получил первое развитие. Международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).<br/> УТГ-2. Понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.<br/> УТГ-3. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).<br/> УТГ-4. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год основания федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.<br/> УТГ-5. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «большого шлема», годы побед сборных команд России в Кубке Дэвиса и Кубке Билли Джин Кинг (основные члены команд).</p>   |
| <p>Режим дня и питание обучающихся. Здоровый образ жизни.</p>   | <p>1-2</p> | <p>Январь, февраль, октябрь</p> | <p>УТГ-1. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты.<br/> УТГ-2. Режим дня и правильное питание в профилактике вирусных и инфекционных заболеваний. Рациональное, сбалансированное питание.<br/> УТГ-3. Правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и свежий воздух.<br/> УТГ-4. Специализированное питание, энергетическая сбалансированность. Витамины и биологические добавки, их влияние на организм.<br/> УТГ-5. Здоровый образ жизни - соблюдение правил здорового образа жизни и недопущение пагубных привычек. Опасность курения, алкоголя и наркотических средств.</p>   |
| <p>Строение и функции организма. Физиологические основы физической культуры. Физические качества и физическая подготовка.</p> | <p>1-2</p> | <p>Февраль, март</p>            | <p>УТГ-1. Развитие физических качеств теннисиста: виды упражнений (направленность, задачи, использование инвентаря). Основные двигательные функции и их применение в теннисе.<br/> УТГ-2. Влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время учебнотренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный). Физические характеристики ударных движений в теннисе.<br/> УТГ-3. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности<br/> УТГ-4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Подростковая физиология и проблемы роста.<br/> УТГ-5. Влияние индивидуальных особенностей строения организма и антропометрических данных теннисиста на игровые возможности.</p> |

|   |       |                                       |  |
|---|-------|---------------------------------------|--|
| Врачебный контроль и самоконтроль.  | 1-2   | Февраль, март                         | <p>УТГ-1. Восстановление после болезни, травмы.</p> <p>УТГ-2. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях. Подготовка к матчу. УТГ-3. Влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.</p> <p>УТГ-4-5. Подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление и восстановление после длительных матчей. Спортивный массаж.</p>   |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                | 1     | февраль, май                          | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма   | 1-2   | Январь<br>февраль, март               | <p>УТГ-1. Первая помощь при травмах.</p> <p>УТГ-2. Восстановление и помощь при легких травмах (растяжение, ушиб).</p> <p>УТГ-3. Техника безопасности при игре на кортах с различными покрытиями.</p> <p>УТГ-4-5. Причины травматизма (подбор инвентаря и снаряжения, оборудование площадок и тренировочных залов, адекватные оценки подготовленности спортсмена и спортивной нагрузки, понятие «перетренированность», физические нагрузки при травмах и заболеваниях, качество «разминки» и «заминки»).</p>  |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.<br>Основы спортивной подготовки. | 12-18 | Январь,<br>декабрь                    | <p>УТГ-1. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Анализ соревнований.</p> <p>УТГ-2. Планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе. Федеральный стандарт спортивной подготовки: требования к прохождению этапа спортивной подготовки. Анализ соревнований.</p> <p>УТГ-3. Понятие циклов учебно-тренировочного процесса. Анализ соревнований.</p> <p>УТГ-4-5. Планирование соревновательной деятельности в годичном макроцикле (МаЦ). Требования федерального стандарта спортивной подготовки к зачислению на этап ССМ. Анализ соревнований.</p> |
| Требования ЕВСК по выполнению нормативов для присвоения спортивных разрядов.                  | 1-2   | Февраль-<br>апрель, июнь,<br>сентябрь | <p>УТГ-1. Наименование спортивных разрядов и их статус. ЕВСК. Статусы спортивных соревнований, условия и требования ЕВСК для присвоения 2-3 юношеских разрядов.</p> <p>УТГ-2. Условия и требования ЕВСК для присвоения 1-2 юношеских разрядов.</p> <p>УТГ-3. Условия и требования ЕВСК для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно).</p> <p>УТГ-4-5. Условия и требования ЕВСК для присвоения I спортивного разряда и КМС.</p>  |

|                     |       |                    |  |
|---------------------|-------|--------------------|--|
| Правила вида спорта | 10-18 | Январь<br>сентябрь | <p>Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> <p>УТГ-1. Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- деление участников по возрасту и полу;</li> <li>- корт (размеры);</li> <li>- постоянные принадлежности корта;</li> <li>- правильные удары (все случаи);</li> <li>- подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.</li> </ul> <p>УТГ-2. Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p>  |
|                     |       |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- зашаг;</li> <li>- ошибки при подаче;</li> <li>- когда подавать и принимать;</li> <li>- переигрывание подачи;</li> </ul> <p>-очередность приема подачи в парной игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.</li> </ul> <p>УТГ-3. Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переигрывание очка;</li> <li>- проигрыш очка;</li> </ul> <p>-непрерывность игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подсказки игроку;</li> <li>- вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;</li> <li>- роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.</li> </ul> <p>УТГ-4-5. Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помеха;</li> <li>- права и обязанности игрока до, во время и после матча; кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения);</li> <li>- повтор и закрепление ранее изученных правил.</li> </ul> |

|   |              |                       |   |
|---|--------------|-----------------------|---|
| <p>Теоретические основы<br/>техникотактической подготовки.<br/>Основы техники вида спорта</p> | <p>34-70</p> | <p>Январь декабрь</p> | <p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.<br/>Обучение тактическому мастерству.<br/><b><u>УТГ-1</u></b><br/>Тактика ведения матча. Формирование тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.<br/><b><u>УТГ-2</u></b><br/>Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.<br/><b><u>УТГ-3</u></b><br/>Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.<br/><b><u>УТГ-4</u></b><br/>Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Тактический опыт сильнейших спортсменов.<br/><b><u>УТГ-5</u></b><br/>Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.</p> |
|---|--------------|-----------------------|---|

|  |     |                          |   |
|--|-----|--------------------------|---|
| Психологическая подготовка   | 2-4 | Февраль-май,<br>сентябрь | <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.</p> <p><b>УТГ-1</b><br/>Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.</p> <p><b>УТГ-2</b><br/>Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.</p> <p><b>УТГ-3</b><br/>Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).</p> <p><b>УТГ-4</b><br/>Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, влияние на противника в ходе матча, «сбивание» темпа и ритма игры. Формирование общественно значимых мотивов выступления в соревнованиях.</p> <p><b>УТГ-5</b><br/>Психологическая подготовка к соревнованиям: сбор информации об условиях предстоящего соревнования и возможностях противника, поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры.</p> |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства: 158-213 часов</b>                              |     |                          |   |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 2-3 | июнь                     | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
| История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса                                  | 3-5 | апрель                   | История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах.   |
| Профилактика травматизма   | 2-4 | Февраль                  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч. теннисных пушек).   |

|  |        |                 |  |
|--|--------|-----------------|--|
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 24-38  | Январь декабрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ соревнований.  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 8-12   | Март сентябрь   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.   |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 5-8    | Июнь-сентябрь   | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.   |
| Правила тенниса и регламент соревнований:                            | 6-10   | Февраль август  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление ранее изученных вопросов (учебно-тренировочного этапа).</li> <li>- исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);</li> <li>- форма игроков;</li> <li>- перерывы между матчами игрока в ходе турнира.</li> </ul>   |
| Антидопинговые правила   | 3-6    | Март, август    | Ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.  |
| Тактическая подготовка   | 92-106 | Январь декабрь  | Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании.  |
| Психологическая подготовка   | 3-5    | Май-август      | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
| Восстановительные средства и мероприятия                             | 10-16  | Февраль декабрь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства: 190-285 часов</b>            |        |                 |  |



|   |         |                 |  |
|---|---------|-----------------|--|
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 2-4     | Февраль         | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.   |
| Социальные функции спорта   | 3-4     | Март            | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | 48-78   | Январь декабрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ соревнований.  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | 10-20   | Февраль декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | 12-20   | Февраль ноябрь  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
| Психологическая подготовка  | 103-135 | Январь декабрь  | Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической устойчивости к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.   |
| Восстановительные средства и мероприятия  | 12-24   | Январь декабрь  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## Перечень восстановительных средств

| Педагогические   | Медико-биологические  | Психологические   |
|--|---|---|
| <p>Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления:</li> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul> | <p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul> | <p>Психологические:</p> <p>Психологопедагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебнотренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.</li> </ul> |

*Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)*

Таблица 1

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика силовых показателей   |  |  |   |   |
|--------------|--|--|--|---|---|
| Мальчики     |  |  |  |   |   |
| 8            | Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы. | Становая сила увеличивается на 11%.  | Кривая прироста силы поднимается до 270%.<br>Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава. | Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований. | До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов. |
| 9            |  |  |  |   |   |
| 10           |  |  |  |   |   |
| 11           | Зона интенсивного роста силы.  | Период наибольшего роста абсолютной силы.  | Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).  |   |   |
| 12           |  |  |  |   |   |
| 13           |  |  |  |   |   |
| 14           | Доступны значительные силовые напряжения.                                      | Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.            | Настоящая силовая подготовка.  |   |   |
| 15           |  |  |  |   |   |
| 16           |  |  |  |   |   |
| 17           |  |  |  |   |   |
| Девочки      |  |  |  |   |   |
| 8            | Зона интенсивного роста силы.  | Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.<br>Рекомендовано развивать силу | Становая сила увеличивается на 36%.  | Рекомендовано развивать силу мышц ног.  |   |
| 9            |  |  |  |   |   |
| 10           |  |  |  |   |   |
| 11           |  |  |  |   |   |
| 12           |  |  |  |   |   |

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

|    |  |  |
|----|--|--|
| 13 | мышц спины и кистей рук.                               |  |
| 14 | Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в |  |
| 15 | этом возрасте.   |  |
| 16 | Рекомендуемая зона развития силовых качеств.           |  |
| 17 |  |  |

Таблица 2

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика силовых показателей  |  |
|--------------|---|--|
| Мальчики     |   |  |
| 8            | Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.             | Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей. |
| 9            |   |  |
| 10           |   |  |
| 11           | Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину. | Наибольший рост относительной силы.  |
| 12           |   |  |
| 13           |   |  |
| 14           |   |  |
| 15           | Снижение роста относительной силы   | Рост относительной силы  |
| 16           |   |  |
| 17           |   |  |
| Девочки      |   |  |
| 8            | Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых. | Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц                     |
| 9            |   |  |
| 10           |   |  |

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

|    |   |                     |
|----|---|---------------------|
| 11 | Рекомендуемая зона развития относительной силы. | нижних конечностей. |
| 12 |   |                     |
| 13 |   |                     |
| 14 |   |                     |
| 15 |   |                     |
| 16 |   |                     |
| 17 |   |                     |

Таблица 3

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей быстроты   |  |  |  |   |  |
|--------------|---|--|--|--|---|--|
| Мальчики     |   |  |  |  |   |  |
| 8            | Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек. | Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет. | Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с. | Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме. | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых. |
| 9            |   |  |  |  |   |  |
| 10           | Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.                  | Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости 2%.  | Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.                            | Стабилизация.  | Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.                                       |  |
| 11           |   |  |  |  |   |  |
| 12           | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных                                    | Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости 2%.  | Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее                                | Стабилизация.  | Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.                                       | Зона наибольшего роста скоростных качеств.   |
| 13           |   |  |  |  |   |  |

|    |   |                          |  |   |  |                           |
|----|---|--------------------------|--|---|--|---------------------------|
| 14 | способностей (до 26%).  | Объёмы нагрузок большие. | уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых). | Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным. |  |                           |
| 15 |   |                          |  |   |  |                           |
| 16 | Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей. |                          | Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.                     |   | Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно. | Тенденция к стабилизации. |
| 17 |   |                          |  |   |  |                           |

Девочки

|    |  |   |  |   |   |   |
|----|--|---|--|---|---|---|
| 8  | Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков. | 1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений. | Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме. | Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств. | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза). |
| 9  |  |   |  |   |   |   |
| 10 | Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков.             |   |  | Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.     |   |   |
| 11 |  |   |  |   |   |   |
| 12 | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных   | Зона достоверного прироста скоростных качеств.  | Объёмы нагрузок большие.   | 2-зона наибольшего уменьшения латентного периода                | Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к                |   |
| 13 |  |   |  |   |   |   |

|    |                                  |   |  |   |   |
|----|----------------------------------|---|--|---|---|
| 14 | способностей.<br>Достигает 11 %. |   | реакции под влиянием систематической тренировки. | 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается. | Наблюдается уменьшение скоростных способностей. |
| 15 |                                  |   | Объёмы нагрузок средние.                         |   |   |
| 16 |                                  | Рекомендуется большой объём упражнений. |  |   |   |
| 17 |                                  |   |  |   |   |

Таблица 4

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей скоростно-силовых способностей  |  |  |   |   |
|--------------|--|--|--|---|---|
| Мальчики     |  |  |  |   |   |
| 8            | Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%.<br>8-9 лет-22%,<br>9-10-4%, 10-11-лет-18%.<br>У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро | Зона активного прироста скоростно-силовых качеств. |  | Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%. | Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%. |
| 9            |  |  |  |   |   |
| 10           |  |  |  |   |   |

|    |   |  |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|---|--|
| 11 | повышается в возрасте 8-11 лет.                     | В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%. | В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет. | Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).   | прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы. | 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см). |
| 12 |   |  |   |  |   |  |
| 13 | Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %. |  | Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.   | Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%.<br>Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет на 4 см, от 16 до 17 лет на 9 см и от 17 до 18 лет на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума. |   |  |

|         |   |  |                       |                          |   |                          |
|---------|---|--|-----------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 1       | 2   |  |                       |                          |   |                          |
| 14      | То же, что и в 13 лет   | С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются. | То же, что и в 13 лет | То же, что и в 12-13 лет | Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы. | То же, что и в 10-13 лет |
| 15      |   |  |                       |                          |   |                          |
| 16      | Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени. |  |                       |                          | Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.        |                          |
| 17      |   |  |                       |                          |   |                          |
| Девочки |   |  |                       |                          |   |                          |



|    |   |   |  |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| 8  | Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %.<br>8-9 лет-11%,<br>9-10-5%,<br>10-11-18 %.                         | Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности. | Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет. | Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %. | Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития. | Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%. |   |
| 9  |   |   |  |  |  |   | Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.  |
| 10 |   | Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.  |  |  |  | Замедление темпов прироста качества прыгучести.   |   |
| 11 |   |   |  |  |  |   | Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок. |
| 12 |   |   |  |  |  |   |   |
| 13 |   |   |  |  |  |   |   |
| 14 | Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок. | Рекомендуется большой объём упражнений.   |  |  |  |   |   |
| 15 |   |   |  |  |  |   |   |
| 16 |   |   |  |  |  |   |   |
| 17 | Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок. | Рекомендуется большой объём упражнений.   |  |  |  |   |   |
| 16 |   |   |  |  |  |   |   |
| 17 |   |   |  |  |  |   |   |

Таблица 5

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей аэробной выносливости          |   |  |
|--------------|---|---|--|
| Мальчики     |   |   |  |
| 8            | Оптимальные периоды развития аэробных возможностей. | Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы. | Благоприятный возраст для целенаправленного развития |
| 9            |   |   |  |
| 10           |   |   |  |
| 11           | Рост общей выносливости ярко выражен и составляет   |   |  |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 12      | 24,8 %.  | Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.  | выносливости в динамической работе (общей выносливости). |
| 13      | Темп развития выносливости составляет 12%.   |   |  |
| 14      | Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.   | Наблюдается активное развитие выносливости.   |  |
| 15      |  |   |  |
| 16      | Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.   | Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.  |  |
| 17      |  |   |  |
| Девочки |  |   |  |
| 8       | Начало проявления способностей к формированию выносливости.  | Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости). | Значительно повышается выносливость икроножных мышц.     |
| 9       |  |   |  |
| 10      | Темп развития выносливости составляет 3,7%.  |   |  |
| 11      |  |   |  |
| 12      | Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости. |   |  |
| 13      |  |   |  |
| 14      | Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.   |   |  |
| 15      |  |   |  |
| 16-17   |  |   |  |

Таблица 6

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей скоростной выносливости  |
|--------------|---|
| Мальчики     |   |
| 8-9          |   |
| 10-12        | Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов. |
| 13           |   |

|         |   |
|---------|---|
| 14-17   | Зона благоприятного развития скоростной выносливости.   |
| Девочки |   |
| 8-9     |   |
| 10-13   | Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок. |
| 14      |   |
| 15-17   | Зона благоприятного развития скоростной выносливости.   |

Таблица 7

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей анаэробной выносливости  |  |
|--------------|---|--|
| Мальчики     |   |  |
| 8            | Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.<br>Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.               | Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода. |
| 9            |   |  |
| 10           |   |  |
| 11           |   |  |
| 12           |   |  |
| 13-15        |   |  |
| 16           | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.   |  |
| 17           |   |  |
| Девочки      |   |  |
| 8-9          |   |  |
| 10-12        | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода. |  |
| 13-14        |   |  |
| 15-16        | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.   |  |
| 17           |   |  |

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей координационных способностей (ловкости)   |   |   |   |   |
|--------------|--|---|---|---|---|
| Мальчики     |  |   |   |   |   |
| 8            | Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки. | Значительный достоверный прирост в развитии координационных способностей. Зона интенсивного нарастания пространственных показателей.  | Основной характеристикой координационных способностей является точность движений. | Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.  | Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 4550%.  |
| 9            |  |   |   |   |   |
| 10           |  |   |   |   |   |
| 11           | Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки  | Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии координационных способностей и завершается к 14 годам | Зона нарушения гармонии движений.   | 10-13 лет-благодатный возраст для развития ловкости.  | Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта. |
| 12           |  |   |   |   |   |
| 13           |  |   |   |   |   |
| 14           |  |   |   |   |   |
| 15           | Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.  | В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.  | Зона нарушения гармонии движений.   | Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет. |   |
| 16           |  |   |   |   |   |

|         |   |   |  |  |
|---------|---|---|--|--|
| 17      |   |   |  |  |
| Девочки |   |   |  |  |
| 8       | Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений. | Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%. | Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля. | Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений. |
| 9       |   |   |  |  |
| 10      |   |   |  |  |
| 11      | Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.  | Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.   |  | Стабилизация.  |
| 12      |   |   |  |  |
| 13      | В этот период планируются малые объёмы нагрузок.  |   |  |  |
| 14      | Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.   |   |  |  |
| 15      |   |   |  |  |
| 16      |   |   |  |  |
| 17      | Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.  |   |  |  |

Таблица 9

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей координационных способностей (равновесия)        |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
| Мальчики     |   |   |   |   |
| 8            | Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.       | Зона активного формирования функции равновесия. | Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.   | Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. |
| 9            |   |   |   |   |
| 10           |   |   |   |   |
| 11           | Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития. |   |   |   |
| 12           |   |   |   |   |
| 13           | Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.   |   |   |   |
| 14           |   |   |   |   |
| 15           | Стабилизация с незначительным снижением.                              |   |   |   |
| 16           |   |   |   |   |
| 17           |   |   |   |   |
| Девочки      |   |   |   |   |
| 8            | Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.       | Зона активного формирования функции равновесия. | Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам. |   |
| 9            |   |   |   |   |
| 10           |   |   |   |   |
| 11           |   |   |   |   |
| 12           | Зона активного формирования функции равновесия.                       |   |   |   |
| 13           |   |   |   |   |
| 14           |   |   |   |   |
| 15           | Стабилизация с незначительным снижением.                              |   |   |   |
| 16           |   |   |   |   |
| 17           |   |   |   |   |

Таблица 10

## Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

| Возраст, лет | Динамика показателей гибкости   |  |   |  |  |
|--------------|---|--|---|--|--|
| Мальчики     |   |  |   |  |  |
| 8            | В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость. |  |   | Наибольшая подвижность позвоночного столба.  | Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. |
| 9            |   | Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба. |   |  |  |
| 10           |   | Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.  |   | Увеличение подвижности плечевого сустава.  |  |
| 11           |   |  |   |  |  |
| 12           |   | Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость  |   |  | Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.  |
| 13           |   |  |   |  |  |
| 14           |   | Снижение.  |   |  |  |
| 15           |   |  |   |  |  |
| 16           | Снижение темпов развития гибкости   |  |   |  |  |
| 17           |   |  |   |  |  |
| Девочки      |   |  |   |  |  |
| 8            | Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.   | Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.   | Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков. | Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. |  |
| 9            |   |  |   |  |  |
| 10           |   |  |   |  |  |
| 11           | В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.   | Активная гибкость достигает максимальных величин.  |   |  |  |
| 12           |   |  |   |  |  |
| 13           | Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.   |  |   |  |  |
| 14           |   |  |   |  |  |
| 15           | Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.  |  |   |  |  |
| 16           | Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.   |  |   |  |  |
| 17           |   |  |   |  |  |

**Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы**

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы; 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов).

Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 1

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

| № п/п | Группа мотивов         | Номера вопросов | Кол-во вопросов | Средняя выраженность, (сумма баллов / колво вопросов) |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------|---|
| 1.    | Мотивы здоровья        | 1-4             | 4               |   |
| 2.    | Познавательные мотивы  | 5-7             | 3               |   |
| 3.    | Коммуникативные мотивы | 8-10            | 3               |   |







