


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАТО СЕВЕРСК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ШЕСТИКРАТНОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ
ЛЮБОВИ ЕГОРОВОЙ»**

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 980.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ им. Л. Егоровой
А.А. Карташов
«27» февраля 2023г.
Приказ от 27.02.2023 №86



Срок реализации программы: 10 лет

г. Северск
2023г.

Содержание

1. Аннотация.....	3
2. Нормативная часть.....	5
3. Методическая часть.....	15
4. Система спортивного отбора и контроля.....	34
5. Воспитательная работа.....	43
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	47
7. Перечень информационного обеспечения.....	59
8. Приложения.....	60

1. АННОТАЦИЯ

Программа спортивной подготовки «Теннис» МАУДО СШ им. Л. Егоровой (далее по тексту СШ) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. №980 в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации.

Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы спортивной подготовки

Цель: достижение максимально возможного уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

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 спортсмена;
- 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 спортсмена.

Характеристика вида спорта теннис, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

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-ITF). С 2020 года в международном календаре появился турнир АТРСирд для национальных сборных команд среди мужчин, проходящий в Австралии.

Теннисные турниры разделяются, на мужские и женские. В каждом турнире может участвовать заранее определенное 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 определенной 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 ITF, 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:

Теннис - одиночный разряд
Теннис - парный разряд
Теннис - смешанный парный разряд
Теннис - командные соревнования
Пляжный теннис - парный разряд
Пляжный теннис - смешанный парный разряд

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)».

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 спортсменом 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

Этапы спортивной подготовки

Спортивная подготовка в СШ включает в себя следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения продолжительности);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (без ограничения продолжительности).

Требования к зачислению на этапы спортивной подготовки, количественному и качественному составу групп подготовки

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься видом спорта теннис, не имеющие медицинских противопоказаний, 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 №1,2).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, 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) (Приложения №3-4), техническая подготовка (ТП) (Приложения №7-8), теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Приложение №9), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Приложение №10).

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 тренировочный этап.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, 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) (Приложения №3,5), техническая подготовка (ТП) (Приложения №7, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Приложение №9), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Приложение №10).

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

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, имеющие спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Зачисление на этап высшего спортивного мастерства осуществляется по результатам переводных экзаменов.

Продолжительность подготовки и возраст обучающегося на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны, соответствуют требованиям программы к этапу высшего спортивного мастерства или спортсмен входит в основной или резервный состав списка кандидатов в

спортивную сборную команду России по мужчинам (женщинам), юниорам (юниоркам) или старшим юношам (девушкам).

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

Примечание:

*возраст спортсмена определяется по году рождения

** продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Выпускниками СШ по программе спортивной подготовки являются спортсмены, прошедшие, как минимум, полностью учебно-тренировочный этап подготовки или проходившие подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в общей сложности не менее 5-ти лет.

Структура учебно-тренировочного процесса

Структура учебно-тренировочного процесса определяется соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса состоит из микроциклов (МЦ) - равных примерно неделе, мезоциклов (МзЦ) - равных в среднем месяцу, средних циклов и макроциклов, равных полугоду или году, которые образуют периоды спортивной подготовки: подготовительные, соревновательные и переходные. Количество и протяженность периодов зависит от количества участия в соревнованиях на различных этапах подготовки и поставленных задач в соответствии с индивидуальными планами спортсменов. Цикличность учебно-тренировочного процесса позволяет спланировать последовательность учебно-тренировочных занятий, порядок чередования нагрузок и отдыха, с тем чтобы подойти к участию в главных соревнованиях в максимальной физической форме и спортивной подготовленности.

Режимы учебно-тренировочной работы

Объем учебно-тренировочной нагрузки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки,

развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов спортсменов. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп устанавливается на спортивный сезон в начале календарного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах нормативов максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора СШ.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

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

График проведения занятий по группам подготовки (расписание учебно-тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового плана спортивной подготовки СШ. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной					подготовки	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год		Третий год	До трех	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45		24-36	13-17	13-17	13-17	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22		22-28	22-28	22-28	17-22	22-28

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38	22-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22	17-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, диетологические, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3		2-4	2-4	4-6	8-10

На основании годового плана учебно-тренировочной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы. Конкретный годовой учебно-тренировочный план на каждую учебно-тренировочную группу составляется тренером на основе годового плана спортивной подготовки и утвержденного на спортивный сезон плана учебно-тренировочного процесса с учетом целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, а также расписания учебно-тренировочных занятий, возможностей спортивной базы и спортивного инвентаря (Приложение № 11).

Запланированный к прохождению годовой объем материала должен быть освоен в течение года спортивной подготовки. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену учебно-тренировочных занятий, годовой объем материала, предусмотренный планом спортивной подготовки, распределяется тренером и изучается спортсменами в рамках оставшегося до конца года спортивной подготовки объема часов или в форме самостоятельной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях

Учебно-тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного систематического участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
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		

Объем соревновательной деятельности

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

В 9-летнем возрасте (по году рождения) обучающие 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 подготовки предполагается участие в одном официальном соревновании. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам, одни соревнования должны быть **основными**, другие - **главными**, третьи - **контрольными**, что учитывается тренерами в процессе подготовки спортсменов 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 основное. В группе учебно-тренировочного этапа 2-го года подготовки планируется добавить еще одно основное 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.

Обучающие групп учебно-тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 10 турнирах: из которых 5 - контрольные, 4 - основные и 1 - главное. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 12, планируется сыграть 2 главных соревнования. На этапе высшего спортивного мастерства участие в соревнованиях еще более индивидуализируется. Планируется участие спортсменов в 18 соревнованиях, из которых 4 - являются главными.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «теннис»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Обучающий направляется СШ на спортивные соревнования (в рамках выделенных средств) в соответствии с годовым планом реализации программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающий при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут проводиться тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение №13).

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства осуществляется в процессе изучения программного материала в рамках теоретической подготовки раздела «Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ», согласно плану спортивной подготовки. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках технической подготовки.

Кадровое обеспечение

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

План применения медико-биологических мероприятий и восстановительных средств

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач 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 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 спортсмен приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы. *Медико-биологические средства восстановления:*

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

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающего в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим выбор восстановительных средств для каждого обучающего должен быть индивидуальным. Необходимые рекомендации осуществляется в процессе изучения программного материала разделов 4,5,6,7,10 теоретической подготовки, согласно плану спортивной подготовки.

3. Методическая часть

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

1. Программа спортивной подготовки.
2. Годовой план спортивной подготовки.
3. Планы учебно-тренировочного процесса.
4. Годовые планы-графики расчета учебно-тренировочных часов.
5. Расписание занятий СШ.

6. Журнал учета работы учебно- тренировочной группы, с планом учебно-тренировочного занятия (заполняется тренером по установленной форме).
7. Годовые индивидуальные планы подготовки обучающихся этапов ССМ и ВСМ.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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.

План теоретической подготовки

№	Темы теоретической подготовки	Группы начальной подготовки (ГНП)			Группы учебно-тренировочного этапа (ТТ)					Группы этапа ССМ	Группы этапа ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	-	-
		Количество часов в год									
1.	Физическая культура и спорт	1	1								
2.	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	0,5	1	0,5							
3.	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1					
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Гигиенические знания, умения, навыки	0,5	1	1							
6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Основы спортивного питания				1	1	1	1	1		

8.	История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса		1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки			0,5	1	1					
10.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	1	1	1	1	1	1	1	2	2
11.	Строение и функции организма				1	1	1	1	1		
12.	Требования ЕВСК, для выполнения нормативов по присвоению спортивных разрядов				1	1	1	1	1	1	
13.	Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ	1	5	5	7	7	12	12	12	10	10
14.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис						2	2	2		
15.	Антидопинговые правила						2	2	2	3	6
16.	Анализ соревнований			1	3	3	5	5	5	10	32
	Всего:	6	13	13	19	19	28	28	28	28	52

НП-1 (7 лет)

1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство.
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий.
3. Физические качества и физическая подготовка: значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Профилактика травматизма в теннисе: техника безопасности на тренировочном занятии.
5. Личная гигиена.
6. Режим дня.
7. Врачебный контроль и самоконтроль: основные понятия и значение.
8. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме;
 - счет в сете;
 - счет в матче.

НП-2 (8 лет)

1. Физическая культура и спорт: физкультурные и спортивные мероприятия.
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований.
3. Физические качества и физическая подготовка: виды физических качеств.
4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, правильная экипировка.
5. Гигиена на тренировочных занятиях в группе.
6. Режим спортсмена в условиях тренировок, сочетание учебы и спорта.
7. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема» - правильные названия, периодичность и места проведения.
8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок, обезвоживание, солнечный удар и меры предупреждения подобных ситуаций.
9. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме при счете «ровно»;
 - счет в гейме «тай-брейк»;
 - терминология ведения счета в гейме и сете;
 - очередность подачи в матче.

НП-3 (9 лет)

1. Специализированная спортивная экипировка теннисиста.
2. Физические качества и физическая подготовка: физические способности человека, их развитие, сенситивные (чувствительные) периоды.
3. Профилактика травматизма в теннисе: правильный подбор инвентаря, «заминка».
4. Гигиена спортсмена в условиях тренировок и соревнований.
5. Закаливание: значение для спортсмена, виды закаливания.
6. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: Кубок Дэвиса, Кубок Билли Джин Кинг и Олимпийские игры - статус соревнований, периодичность и места проведения.
7. Структура спортивной учебной тренировки: части, темы, задания.
8. Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость и периодичность.
9. Анализ соревнований.
10. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.
11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - смена сторон в сете и матче;
 - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами;
 - правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.

УТГ-1 (10 лет)

1. Физические качества и физическая подготовка: развитие физических качеств теннисиста, виды упражнений (направленность, использование инвентаря, задачи).
2. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах.
3. Режим обучающегося во время участия в соревнованиях.
4. Основы спортивного питания: правильное питание, полезные и вредные для обучающихся продукты.
5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).
6. Основы спортивной подготовки: понятие циклов учебно-тренировочного процесса.
7. Врачебный контроль и самоконтроль: восстановление после болезни, травмы.
8. Строение и функции организма: основные двигательные функции и их применение в теннисе.
9. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: наименование спортивных разрядов и их статус.
10. Анализ соревнований.
11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - корт (размеры);
 - постоянные принадлежности корта;
 - правильные удары (все случаи);
- подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

УТГ-2 (10-11 лет)

1. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный).
2. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжениях, ушибах.
3. Закаливание организма: профилактика вирусных и инфекционных заболеваний.
4. Основы спортивного питания: рацион спортсмена, сбалансированность питания.
5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.
6. Основы спортивной подготовки: планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.
7. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях, подготовка к матчу.
8. Строение и функции организма: физические характеристики ударных движений в теннисе.

9. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: понятие официальных спортивных соревнований, их рангов и нормативов выполнения требований ЕВСК.
10. Анализ соревнований.
11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - зашаг;
 - ошибки при подаче;
 - когда подавать и принимать;
 - переигрывание подачи;
 - очередность приема и подачи в парной игре;
- регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.

УТГ-3 (11-12 лет)

1. Техника безопасности при игре на кортах с различными покрытиями.
2. Здоровый образ жизни: двигательная активность и свежий воздух.
3. Основы спортивного питания: специализированное питание, энергетическая сбалансированность.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.
5. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.
6. Строение и функции организма: подростковая физиология и проблемы роста.
7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно).
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: система спортивной подготовки.
9. Антидопинговые правила: понятие допинга.
10. Анализ соревнований.
11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - переигрывание очка;
 - проигрыш очка;
 - непрерывность игры;
 - подсказки игроку;
 - вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;
- роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.

УТГ-4.5 (12-14 лет)

1. Техника безопасности и профилактика травматизма в теннисе: 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»).
2. Здоровый образ жизни: опасность курения, употребления алкоголя и наркотиков.
3. Основы спортивного питания: витамины и биологические добавки, их влияние на спортсмена.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. 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).
5. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.
6. Строение и функции организма: влияние индивидуальных особенностей строения организма на игровые возможности теннисиста.
7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения I спортивного разряда и спортивного разряда КМС.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: нормативные требования к зачислению на спортивную подготовку.

9. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил.
10. Анализ соревнований.
11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - все вопросы для 12 лет +
 - помеха;
 - права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

ССМ, ВСМ (14 лет и старше)

1. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч. теннисных пушек).
2. 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.
3. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.
4. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.
5. Антидопинговые правила: ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.
6. Анализ соревнований.
7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - все вопросы для 12-14 лет +
 - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);
 - форма игроков;
 - перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

Физическая подготовка

Степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений спортсмена. 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, спортсмену необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, спортсмен 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 спортсмену 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.

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта теннис

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

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, крученой 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;
- поднятие на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприсяду, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднятие 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;
- сжатие 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;
- много скоки 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 полуприсяду, 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 (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднятие 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 спортсменов групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств эффективно использовать подвижные игры

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсменов 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;
- полу западная, 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 полу западной 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 полу западной 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 спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

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	ТГ-1	ТГ-2
I. Удары с отскока (слева/справа)					
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>					
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		
<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				+	
д) удержание мяча 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					+
II. Удары с лета (слева/справа)					
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		
III. Удары над головой					
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					+
IV. Поддача					
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</i>					
а) резаная	+	+			
б) плоская		+			
в) крученая				+	

2. В 1 и 2 квадрат по направлениям					
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 спортсменом 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 спортсмена 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 - «смэш» 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 спортсменом 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 спортсменом, 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 по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• **Подача**

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

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

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

• **Удары с лета**

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

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

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

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

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

• **Удар над головой - «смэш»**

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 правой));
- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;
- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

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

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

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

- **«Свеча»**

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

- **Укороченные удары**

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — вид подготовки спортсменов, 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 спортсменов тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей организма спортсмена, 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 и обучающим.

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 тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

Тактика игры на счет. Изучение общих положений тактики.

НП-2

Тактика игры на счет и ведения матча. Усвоение основ спортивной тактики. Моделирование условий на тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями.

НП-3

Тактика ведения матча. Освоение умений строить свою тактику в соревнованиях.

УТГ-1

Тактика ведения матча. Формирование тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.

УТГ-2

Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде.

Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. **ТГ-3**

Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде.

Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

УТГ-4

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Тактический опыт сильнейших спортсменов.

УТГ-5

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

ССМ, ВСМ

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.

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 спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена 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 тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка). Специальная психологическая подготовка - формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, 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 спортсмена, 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 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 спортсменов 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.

НП-1

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

НП-2

Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе учебной тренировки.

Вероятное программирование соревновательной деятельности.

НП-3

Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

УТГ-1

Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и само регуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), само убеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.

УТГ-2

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).

УТГ-3

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.

УТГ-4,5 (12-14 лет)

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.

ССМ, ВСМ (14 лет и старше)

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.

Требования к технике безопасности теннисистов

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

Тренер 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. Спортсмены должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения на корте. Спортсмены должны точно выполнять задание тренера, 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 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 санитарно-гигиенических 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, исключая 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 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 со спортсменами проводится тренером-преподавателем 2 раза в год, с отметкой в журнале учета работы учебно-тренировочной группы. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование соревновательной деятельности спортсменов СШ включает в себя составление тренером-преподавателем обще групповых планов спортивной подготовки для обучающихся учебно-тренировочного этапа с учетом их индивидуальных особенностей. В планах отражается участие спортсменов в основных, отборочных и контрольных соревнованиях с планированием результатов каждого спортсмена.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренером-преподавателем совместно со спортсменами составляются индивидуальные планы спортивной подготовки, где также отражается участие обучающихся в основных, отборочных и контрольных соревнованиях в системе всероссийских и международных соревнований с прогнозированием результатов.

4. Система спортивного отбора и контроля

Мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «теннис» представляют собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование физической подготовки детей, с целью ориентирования их на занятия видом спорта «теннис» в группах начальной подготовки;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «теннис»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «теннис»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдения режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Виды контроля

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется в форме переводных экзаменов по окончании года спортивной подготовки (октябрь-декабрь).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «теннис» и включают в себя:

- тестирование физической подготовленности (ФП) -
- тестирование технической подготовленности (ТП) по итогам освоения Программы -
- тестирование теоретической, тактической и психологической подготовленности (ТТПП) по итогам освоения Программы -
- оценка выполнения нормативных требований к выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях - Порядок проведения переводных экзаменов и комплектования учебно-тренировочных групп в

СШ определяется соответствующим локальным нормативным документом, утверждаемым тренерско-преподавательским советом СШ.

Обучающие, не выполнившие предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9

2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее
			7	7	10 10

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)		Спортивный разряд «второй спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»	

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	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх		31	31
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	1У
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Обеспечение спортивным инвентарем

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

24.	Тренажер, специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы подготовки	

		измерения		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося			2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося			2	1	2	1	3	1
4.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося			2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1

Перечень материально-технического обеспечения

Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы включает в себя помещения, оборудование, спортивный инвентарь и спортивную экипировку (Приложения).

5. Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время учебных тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных биатлонистов во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
 - создание «Летописи славы» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
 - активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
 - собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвящённых итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
 - внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
 - использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
- Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учеников во время игр, тренер преподаватель может сделать вывод о сформированной у них необходимых качеств.

Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
Проведение бесед и практических	Образовательная	рабочий план-график

занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	
Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
Организация встреч с ветеранами спорта, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд области	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
Привлечение игроков СШ в студенческие команды	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса

Здоровье сбережение		
Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
Патриотическое воспитание спортсменов		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

6.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 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для 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».

**План антидопинговых мероприятий
Темы антидопинговых мероприятий**

№п/ п	Темы	Рекомендации	Форма проведения
1	Что такое допинг?	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейрплей".	Презентация, семинар, игра. Веселые старты «честная игра».

2	Исторический обзор проблемы допинга	Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие псих активным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.	Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу". Беседы, лекции, семинар.
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).	Беседы с психологом, беседы, мастер – классы с действующими спортсменами.
4	Запрещенные субстанции	Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.	Мастер- классы, беседы с врачами, презентации, ознакомительные программы.
5	Запрещенные методы	Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).	Лекции, беседы семинары с администрацией спортивной школы, с членами РУСАДА.
6	Последствия допинга для здоровья	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	Презентации, беседы с врачами, мастер – классы, показ видео роликов, конкурс «Риск здоровью»
7	Допинг и спортивная	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической	Беседа, мастер -классы с

	медицина	поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.	фармацевтами, врачами.
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для само восприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.	Психологическая игра «А что потом?», беседы с психологом, семинар с презентацией.
9	Допинг и зависимое поведение	Природа явления зависимости (аддукции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих псих активными веществами вне контекста спорта.	Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.	Беседа с юристом.
12	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.	Лекция, семинар.
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных	Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты

		санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.	наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".
14	Профилактика допинга	Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.	Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.
15	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.	

Тематический план

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель, врач спортивной школы	1 раз в квартал, 1 раз в полгода	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструкторы-методисты	Октябрь, июнь (лагерная компания)	Выявление знаний юных спортсменов о допинге.
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	7. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

²Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

«Веселые старты»

Целевая аудитория:

- обучающие этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт».

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 исследований, 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 Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный 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, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в 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.

Обучающий - 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 и 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.

7. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

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» (Утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. №980).
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации от 30.04.2021г. № 127-ФЗ).
4. Приказ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, рег.№ 31522).
5. 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).
6. «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.
7. «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.Тарпишева - М, 2011г.

Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта Российской Федерации)
2. www.minsport.samregion.ru(Министерство спорта Самарской области)
3. www.tennis-russia.ru(Федерация тенниса России)
4. www.tennis-samara.ru(Федерация тенниса Самарской области)
5. <https://rusada.ru/>