

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ №2»
(ГБУ КК «ЦОП №2»)**

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета ГБУ КК
«Центр олимпийской подготовки №2»
от «04» октября 2021 года
протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБУ КК «Центр олимпийской
подготовки №2»
от «05» октября 2021 года
№ 01-04/25

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЕННИС»
- Тренировочный этап
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства**

**РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС, УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ
МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 23.12.2020 года № 961
(зарегистрировано в министерстве юстиции Российской Федерации 03.02.2021 г., рег.
№62345)**

Срок реализации Программы:
5 лет

г. Сочи, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	3
1.2	Характеристика тенниса как вида спорта и его отличительные особенности	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)	7
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.3	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	9
2.4	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	9
2.5	Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.6	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	14
2.7	Перечень тренировочных мероприятий	16
2.8	Годовой план спортивной подготовки	18
2.9	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
2.11	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	28
3.2	Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	29
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
3.4	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	34
4.	СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	36
4.1	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки	36
4.2	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом этапе	37
4.3	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	38
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации их проведения	38
5.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	44
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта Теннис (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Теннис, утвержденного приказом Минспорта России от 23.12.2020 года № 961. Данная программа создана на основе многолетнего опыта специалистов, работавших в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР, сборных команд России, на кафедрах теории и методики физической культуры, теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Программа составлена на основе типовых программ спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

1.1 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью программы является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов начиная с тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития теннисиста и корректировки уровня физической готовности;

Планируемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта "теннис";

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях,

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

- 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;
 - соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
 - достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях
 - овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";
 - знание антидопинговых правил;
 - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 - выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "теннис";
- Срок реализации программы - 5 лет

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

Теннис, или большой теннис — это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние

линии, вдоль длинных сторон — боковые линии. За границами разметки — дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки в Учреждении составляет десять и более лет и включает в себя этапы: тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Для планомерной подготовки спортсменов к достижению высоких результатов необходимо в первую очередь знать особенности своего вида спорта. Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность продолжительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (количество партий, сетов)
2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций на корте (действия соперника предугадать невозможно, количество двигательных действий зависит от покрытия корта, движения спортсмена синхронизированы с направлением посланного мяча)
3. Варьирование степени усилий (разнообразные по технике и силе удары, движения, ситуация в игре постоянно меняется)
4. Чередование длительности усилий и отдыха (фазы усилия и отдыха определяются уровнем мастерства теннисиста, уровнем натренированности, типом покрытия и пр.)
5. Опосредованное выполнение ударного действия (удары в теннисе совершаются ракеткой, от ее характеристик зависит очень многое)
6. Особенности связанные с условиями проведения турниров (категорийность, количество возможных рейтинговых очков при прохождении определенного круга)

Программа спортивной подготовки направлена на достижение определенного спортивного результата, зачисление спортсменов в составы спортивных сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – ТЕННИС
(номер - код – 0130002611Я)

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	0130012611Я
парный разряд	0130022611Я
смешанный парный разряд	0130032611Я
командные соревнования	0130042811Я
пляжный теннис - парный разряд	0130052811Л
пляжный теннис - смешанный парный разряд	0130062811Л

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

В тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

1. В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

2. В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

3. В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в таблице 2

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Продолжительность этапов в годах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	6	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	13	2	не устанавливается
Этап высшего спортивного мастерства	14	не устанавливается	не устанавливается

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов* в неделю	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее кол-во часов в год	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Примечание: * исчисление идет в астрономических часах

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «*тренировочная нагрузка*» означает *прибавочную функциональную активность организма* (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), *вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей*.

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены:

- по своему характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);
- по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
- по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать *параметры* объема и интенсивности *нагрузки*, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «*объем*» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «*работа*» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «*интенсивность*» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упраж-

нения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. *Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями.* Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и, тем самым позволяет повторно использовать их;

2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее

Тактическая подготовка (ТакП) (%)	5-15	5-15	15-25	15-25	15-25	20-30	25-35
Психологическая подготовка (ПП) (%)	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта теннис. Задачи ОФП:

Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).

Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни;

Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;

Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;

Расширение фонда двигательных умений и навыков.

Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста (СФП) — всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, а также качества гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

"Техника игры"- это 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;

- 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

Тактическая подготовка - максимальный учет всех особенностей и возможностей соперника, основываясь на сравнении техники игры, волевых качеств и фи-

зической подготовки. Необходимо учитывать также такие внешние условия, как покрытие корта и тому подобное.

Очень важным является правильное использование всех вышперечисленных факторов во время игры. Если спортсмен делает это умело, то это и показывает его тактическое мастерство.

Теория. Спортивная тренировка основывается на достижении научной теории и практики. Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста. Возрастание роли научно-теоретической подготовки — одна из главных особенностей вида спорта.

Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера. Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер. Для повышения теоретических знаний организуются лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных фильмов. Некоторые занятия проводятся как семинары — на них могут выступать сами спортсмены. Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить занимающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Подготовку к соревнованиям, мотивацию, умение сочетать психическое возбуждение и сохранять необходимую степень мышечной расслабленности

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, рейтинговых

очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *основные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *главные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта Теннис представлены в таблице 5

Таблица 5

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	первый год	второй год	свыше двух лет		
Контрольные	5	5	5	5	8
Основные	1	2	4	5	6
Главные	-	-	1	2	4
всего соревнований	6	7	10	12	18
всего одиночных матчей	8	10	12	16	24
всего парных матчей	-	4	6	8	12

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица 6).

Таблица 6

№п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап ВСМ	Этап СС	Трен. Этап	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные мероприятия по ОФП или СФП	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Примерный годовой план спортивной подготовки, а также соотношение объемов нагрузок представлены в таблицах 7-9

Таблица 7

Разделы подготовки	Тренировочный этап										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		час	%	час	%
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
Общая физическая подготовка	125-187	20-30	125-187	20-30	140-234	15-25	140-234	15-25	140-234	15-25	согл. инд. плану	10-20	согл. инд. плану	5-15
Специальная физическая подготовка	156-218	25-35	156-218	25-35	187-280	20-30	187-280	20-30	187-280	20-30	согл. инд. плану	20-30	согл. инд. плану	15-25
Техническая подготовка	156-218	25-35	156-218	25-35	234-327	25-35	234-327	25-35	234-327	25-35	согл. инд. плану	25-35	согл. инд. плану	25-35
Теоретическая подготовка	18-31	3-5	18-31	3-5	28-46	3-5	28-46	3-5	28-46	3-5	согл. инд. плану	3-5	согл. инд. плану	5-7
Тактическая подготовка	31-93	5-15	31-93	5-15	140-234	15-25	140-234	15-25	140-234	15-25	согл. инд. плану	20-30	согл. инд. плану	25-35
Психологическая подготовка	12-31	2-5	12-31	2-5	18-46	2-5	18-46	2-5	18-46	2-5	согл. инд. плану	2-5	согл. инд. плану	2-5
Кол-во часов в неделю	12				18						согл. инд. плану		согл. инд. плану	
Кол-во часов в год	624				936						согл. инд. плану		согл. инд. плану	

Таблица 8

Разделы подготовки	Тренировочный этап до 2-х лет																								Количество часов в год (астроном.)	количество %
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	1,11	15	2,41	16	2,57	16	2,57	16	2,57	16	2,57	15	2,41	15	2,41	15	2,41	16	2,57	15	2,41	16	2,57	187	30
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1,92	13	2,08	13	2,08	13	2,08	12	1,92	13	2,08	13	2,08	14	2,24	14	2,24	13	2,08	13	2,08	13	2,08	156	25
Техническая подготовка (ТехП)	12	1,92	13	2,08	13	2,08	13	2,08	12	1,92	13	2,08	13	2,08	14	2,24	14	2,24	13	2,08	13	2,08	13	2,08	156	25
Теоретическая подготовка (ТерП),	1	0,16	2	0,32	1	0,16	3	0,47	3	0,47	1	0,16	1	0,16	1	0,16	1	0,16	1	0,16	2	0,32	2	0,32	19	3
Тактическая подготовка (ТакП),	6	0,96	6	0,96	7	1,12	7	1,12	6	0,96	7	1,12	8	1,28	7	1,12	7	1,12	7	1,12	7	1,12	6	0,96	81	13
Психологическая подготовка (ПП)	2	0,32	2	0,32	2	0,32	2	0,32	2	0,32	3	0,48	2	0,32	2	0,32	2	0,32	2	0,32	2	0,32	2	0,32	25	4
Кол-во часов в месяц (астроном)	49	7,85	51	8,17	52	8,33	54	8,65	51	8,17	53	8,49	52	8,33	53	8,49	53	8,49	52	8,33	52	8,33	52	8,33	624	100

Таблица 9

Разделы под- гот вки	Тренировочный этап свыше 2-х лет																								Количе- ство часов в год (аст- рон м.)	коли личе ство %
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		ок- тябрь		ноябрь		декабрь			
	час	%	ча с	%	ча с	%	ча с	%	ча с	%	час	%	час	%	ча с	%	час	%	час	%	ча с	%	час	%		
Общая физи- ческая подго- товка (ОФП)	15	1,0 4	15	1,6 0	15	1,6 0	16	1,7 1	16	1, 71	5	1,6	16	1,7 1	16	1,7 1	16	1,7 1	16	1, 71	15	1,6 0	16	1,7 1	18	20
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	1,9 2	20	2,1 4	19	2,0	20	2,1 4	19	2, 03	20	2,1 4	20	2,1 4	20	2,1 4	20	2,1 4	0	2, 14	19	2, 3	19	2,0 3	234	25
Техническая подготовка (ТехП)	21	2,2 5	22	2,3 6	23	2,4 6	4	2,5 7	24	2, 57	24	2,5 7	24	2,5 7	24	2,5 7	24	2,5 7	24	2, 57	23	2,4 6	23	2,4 6	280	30
Теоретиче- ская подго- товка (Те П),	3	0,3	2	0,2 1	2	0,2 1	2	0,2 1	3	0, 32	2	0,2 1	2	0,2 1	2	0,2 1	2	0,2 1	2	0, 2	3	0,3 2	3	0,3 2	28	3
Тактическая подготовка (ТакП),	15		15		16		16		5		17		16		16		15		15		16		16		188	20
Психологиче- ская подго- товка (ПП)	2		2		2		1		1		1		1		1		2		2				2		19	2
Кол-во часов в месяц (аст- роном)	74	7 91	76	8,1 2	7	8,2 3	79	8,4 4	78	8, 33	79	8,4 4	79	8,4 4	79	8,4 4	79	8,4 4	79	8, 44	78	8 33	79	8,4 4	936	100

На этапах ССМ и ВСМ работа строится по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план для ССМ и ВСМ составляется ежегодно в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и может составлять по решению тренерского совета и (или) старшего тренера до 100% от общего объема работы годового плана и может включать в себя все задачи подготовки.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "теннис" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

При составлении расписания тренировок, продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки, организацией утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 2 лет подряд.**

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на Тренировочном этапе как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований (в учреждении ежегодно проводится более 10 соревнований), а также в форме обучающих семинаров. После проведения семинаров спортсмены, успешно сдавшие зачет на знание судейской и инструкторской практики, присваиваются судейские категории.

Спортсмены, имеющие судейские категории, принимают участие в соревнованиях в качестве судей (линейных, наблюдателей, на вышке).

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

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуются применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

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

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

В таблице 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в ГБУ КК «ЦОП №2».

Таблица 10

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	По плану	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями (по графику)	Тренер в группе

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в теннисе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т.е. периоды, во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» (сенситивный, критический) возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Таблица характеризует возрасты, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 11.

Таблица 11

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху,
Н.Г. Некрасову)

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

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность представлены в таблице 12

Таблица 12

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние.

Быстрота (скоростные способности)

Это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Сила (мышечная сила)

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;

- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Все занятия состоят из трех частей – подготовительно (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются 2 задачи: разогревания и подведения к решению основной задачи занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переход к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

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

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствования техническому действию или тактико-технических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю

работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий по теннису (таблицы 13, 14)

Примерный план-конспект тренировочного занятия на тренировочном этапе до 2 лет.

Задачи занятия:

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование подач
3. Совершенствование ТТД

Таблица 13

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, мин	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10	100-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте; стоя на задней линии	= 10	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание «косого» кросса справа после выполнения удара по линии	= 7	до 150
	Совершенствование стабильности ТД:	СПУ	= 15	=140-160
	- совершенствование стабильности ударов с задней линии	<i>Комбинации:</i> 3 удара справа кроссом + 3 удара справа по линии; 3 удара слева кроссом + 3 удара слева по линии. Время выполнения комбинации не более 15 с. 2 удара слева кроссом + 2 удара справа кроссом + 1 удар слева по линии. 2 удара справа кроссом + 2 удара слева кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12 с.		= 160

	- совершенствование стабильности ударов с лета	Перед выполнением серии ударов с лета выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами с лета посылать в разные стороны; в игрока; «свечой»; в ноги игроку	= 10	=160-170																								
	- совершенствование стабильности второй подачи	<p>Подавать вторую подачу в зоны С и А каждого квадрата по 8 мин</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="6" style="height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">С</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">D</td> <td colspan="4"></td> <td style="text-align: center;">D</td> </tr> <tr> <td colspan="6" style="height: 20px;"></td> </tr> </table>							С	В	А				D					D							= 24	= 140-150
С	В	А																										
D					D																							
	- совершенствование приема подачи	В I квадрате из зоны С прием справа кроссом и по линии, из зоны А - слева кроссом и обратным кроссом, во II квадрате из зоны А прием справа кроссом и обратным кроссом, из зоны С - слева кроссом и по линии	= 24	= 140-150																								
	Совершенствование ТТД в игре со счетом		= 15	=160-170																								
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	= 5	= 100-120																								

Примерный план-конспект тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше 2 лет.

Задачи занятия:

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование подач
3. Совершенствование ТТД

Таблица 14

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения,	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10	110-130

	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте; стоя на задней линии. Использовать удары с вращением и без	= 10	100-130												
Основная	Разучивание ТД	СПУ Разучивание крученого удара с лета, находясь между з/л и хавкортом	= 7	=130												
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности и эффективности 1-ой подачи	<p>Подавать в зоны А и С</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">С</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td style="text-align: center;">С</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">D</td> </tr> </table>	С	В	А	А	В	С	D					D	= 24	=130-140
	С	В	А	А	В	С										
D					D											
- совершенствование стабильности и эффективности приема подачи	<p><i>Комбинации:</i> I квадрат из зоны С - прием справа кроссом и по линии; из зоны А - слева кроссом и обратным кроссом; II квадрат из зоны А - справа кроссом и обратным кроссом; из зоны С – слева кроссом и по линии.</p>	=24	=130-140													
- совершенствование стабильности и эффективности ударов с з/л, лета и над головой	<p><i>Комбинации:</i> 2 удара справа кроссом, удар по линии, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 2 удара слева по линии, слева кроссом, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 2 удара с з/л 3-й или 4-й – «свеча», выход к сетке, завершение розыгрыша ударами с лета и над головой; 3 удара с з/л, 4-м или 5-м ударом обвести игрока, вышедшего к сетке</p>	=40	=160													
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ Игра друг на друга, коррекция ТД	= 5	= 100-120												

Планы конспекты тренировочных занятий на этапах ССМ и ВМС формируются в индивидуальных планах

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффек-

тивной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с теннисистами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- текущее планирование.

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки теннисистов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, основные, главные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно - методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тре-

нировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

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

Психологическое сопровождение тренировочного процесса – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного психологического развития спортсмена. Объектом сопровождения выступает тренировочный процесс, предметом деятельности является ситуация развития юного спортсмена (индивидуума), как система отношений его: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Цель психологического сопровождения – создать в рамках объективно данной спортсмену социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения.

Задачи психологического сопровождения:

- предупреждение возникновения проблем развития спортсмена;
- помощь в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;
- психологическое обеспечение образовательных и воспитательных программ;
- развитие психолого-педагогической компетентности воспитанников, родителей, тренеров.

Направления работ по психологическому сопровождению:

1. Психодиагностика

Цель: информационное обеспечение процесса сопровождения. Психодиагностические данные необходимы:

- для составления социально-психологического портрета воспитанника;
- для определения путей и форм оказания помощи лицам, испытывающим трудности в тренировках, общении и психологическом самочувствии;
- для выбора средств и форм психологического сопровождения воспитанников в соответствии с присущими им особенностями тренировочного процесса.

2. Психокоррекционная и развивающая работа. Развивающая деятельность педагога-психолога ориентирована на создание социально-психологических условий для целостного психологического развития, а психокоррекционная – на решение в процессе такого развития конкретных проблем освоения, поведения или психического самочувствия. Выбор конкретной формы определяется результатами диагностики.

3. Психологическое просвещение всех участников УВП: спортсменов, тренеров, родителей. Психологическое просвещение спортсменов направлено на создание условий для активного присвоения и использования спортсменами социально-психологических знаний в тренировочном процессе, общения и личностного развития. Психологическое просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.

4. Психологическое консультирование. Психолого-педагогическое консультирование – это форма организации сотрудничества тренеров и психологов в решении различных проблем и профессиональных задач самого тренера. Общая цель просвещения и консультирования родителей – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребёнка в тренировочном процессе.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "теннис" и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

4.1.1 Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (второй год обучения) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд" и выше;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (третий год обучения) - спортивного разряда "второй юношеский спортивный разряд" и выше;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (четвертый год обучения) - спортивного разряда "первый юношеский спортивный разряд" и выше;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (пятый год обучения) - спортивного разряда "третий спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) - спортивного разряда "второй спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения) - спортивного разряда "первый спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (третий год и далее) - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Теннис.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 15.

Таблица 15

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание не ниже*
Т (СС)	до двух лет	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	
		2-й год		3 юн.
	свыше двух лет	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2 юн.
		4-й год		1 юн.

		5-й год		3 сп.
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки	2 сп. - 1-ый год 1 сп. - 2-ой год КМС - 3-ий год и далее
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На 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;

-соблюдение режима 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 - пятом годах спортивной подготовки;

-овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";

-знание антидопинговых правил;

-укрепление здоровья.

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;

-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;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "теннис";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

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 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.

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

4.3.1. Организация контроля над процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

4.3.2. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

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

Показателями освоения программ спортсменами являются: - сдача приемных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП),

специальной (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП). Результаты сдачи оцениваются по нормативам, утвержденным в данной программе;

- выполнение разрядных требований, установленных для каждого года подготовки избранного вида спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на Тренировочный этап

Таблица 16

№ п/п	упражнения	показатели									
		1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		5-ый год	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	150	140	152	142	154	144	156	146	158	148
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,2	2,3	2,17	2,27	2,14	2,24	2,11	2,21	2,08	2,18
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	5,8	5,8	5,9	5,9	6	6	6,1	6,1	6,2	6,2
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 х 8 м, не более, сек	15,6	15,6	15,1	15,1	14,6	14,6	14,1	14,1	13,6	13,6
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	13	13	15	15	18	18	21	21	25	25
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	5	5	7	7	10	10	14	14	18	18

2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа				
	Спортивный разряд, наличие, не менее	-	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 сп.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

№ п/п	упражнения	показатели			
		до года		свыше года	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	6	5	7	6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	210	195	215	200
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	28	28	29	29
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,0	2,1	1,97	2,07
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	17,5	17,5	18	18
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 х 8 м, не более, сек	13,2	13,2	13,15	13,15
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	28	28	29	29

2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	21	21	23,	23
2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа			
Спортивный разряд, наличие, не менее		2 сп. (1-ый год)	1 сп. (2-ой год)	КМС (3-ий год и далее)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 18

№ п/п	упражнения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	31	31
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	1,95	2,05
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 x 8 м, не более, сек	13,1	13,1
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	30	30
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	25	25
2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
Спортивное звание		Мастер спорта, Мастер спорта международного класса	

Примерная техническая программа (таблица 19)

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общая
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Удары с отскока							
1.1. Плоские удары с задней линии справа/слева <i>(для всех этапов)</i>							
1.2. Крученые удары с задней линии справа/слева* <i>(для этапов ТЭ-3 и выше)</i>							
1.3. Резаные удары с задней линии справа/слева* <i>(для этапов ТЭ-3 и выше)</i>							
1.4. Укороченные удары с задней линии справа/слева <i>(для этапов ТЭ-3 и выше)</i>							
1.5. «Свеча» <i>(для этапов ТЭ-3 и выше)</i> - обводящая крученая справа/слева; - обводящая резаная справа/слева.							
II. Удары с лета <i>(для всех этапов)</i>							
III. Удары над головой <i>(для всех этапов)</i>							
IV. Поддача <i>(для всех этапов)</i>							
4.1. В I квадрат в разные зоны:							
4.2. Во II квадрат в разные зоны							

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода их на следующий этап подготовки.

Порядок проведения

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта теннис и в соответствии с этапом подготовки.

Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год: в конце года, результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора Учреждения.

Общее руководство подготовкой и проведением сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляет администрация Учреждения.

Непосредственное проведение сдачи контрольно - переводных нормативов осуществляет тренер группы, а также инструктор-методист.

Порядок перевода

спортсмены переводятся на следующий этап при условии выполнения контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП.

Перевод спортсменов досрочно в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта теннис, переводятся на следующий этап подготовки.

Спортсмены, не освоившие программу спортивной подготовки предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап подготовки и оставляются на повторное обучение, но не более двух раз.

Перевод воспитанников на следующий год обучения, отчисление или повторное обучение на этапе, осуществляется приказом директора Учреждения.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Теннис, ГБУ КК «ЦОП №2» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (*только для спортивных мероприятий, включенных в ЕКП Минспорта РФ, а также в соответствии с государственным заданием на текущий календарный год);
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице 20, 21

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 22.

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки			
1	Видеокамера	штук	1
2	Вышка судейская теннисная	штук	1
3	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
4	Координационная лесенка для бега	штук	5
5	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
6	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
7	Мат гимнастический	комплект	4
8	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
10	Мяч-полусфера	штук	4
11	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
12	ноутбук	штук	1

13	планшет	штук	2
14	проектор	штук	1
15	пушка теннисная	штук	2
16	радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
17	секундомер механический или электронный	штук	3
18	сетка теннисная	комплект	1
19	сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
20	скакалка спортивная	штук	5
21	скамейка гимнастическая	штук	8
22	скамья теннисная	штук	2
23	станок для натяжки ракеток	штук	1
24	степ-платформа	штук	5
25	стойка для теннисной сетки	штук	2
26	табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
27	тренажер специализированный для тенниса	штук	5
28	фоны ветрозащитные	штук	2
29	экран для проектора	штук	1
30	эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Таблица 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				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)
1	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1

2	струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на занимающегося	18	1	36	1	54	1
3	обмотка	комплект для одной ракетки	на занимающегося	10	1	15	1	20	1
4	мяч теннисный	штук	на занимающегося	336	1	864	1	864	1
5	мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
6	чехол на ракетку	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

Таблица 22

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на занимающегося	2	1	3	1	3	1
3	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
4	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
5	наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
7	носки спортивные	пар	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
8	рубашка теннисная (поло)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1

Обеспечение оборудованием, инвентарем и экипировкой осуществляется только при наличии соответствующего финансирования организации. Для реализации Программы используются спортивные залы, крытые и открытые спортивные площадки, теннисные корты, тренажерные залы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Список литературных источников:

1. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР», авторы:

(Всеволодов И.В. – канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК); Голенко В.А. – доктор пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России; Горелов В.А. – старший тренер юношеских сборных команд России, заслуженный тренер России; Жихарева О.И. – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; Скородумова А.П. – доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.)

2. *Баширов В.Ф.* Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.: ил.

3. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.

4. *БрайентДж. Кретти.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. ^ 224 с.

5. *Бред Гилберт, Стив Джеймисон.* Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.

6. *Волков Н.И.* Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.

7. *Гиссен Л.Д.* Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.

8. *Годик М. А.* Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

9. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.

10. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.

11. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.

12. *Карпман В.Л.* Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 с.

13. *Лоэр Длс., Кап Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом /

Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.

14. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
15. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
16. *Озолии Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
18. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
19. *Родионов А.В.* Психология спортивных способностей.-М., 1973.
20. *Скородумова А.П.* Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994. - 176 с.
21. *Скородумова А.П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
23. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
24. *Фарфель В.С.* Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.: ил.
25. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
26. *Филип В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
27. *Фоменко Б.И.* История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.
28. *Фомин Н.А., Филип В.П.* На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986. - 158 с.
29. *Щеголев В.В.* Ментальный теннис.-СПб.: Сентябрь, 2002. - 144с.
30. *Шолих М.* Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.
31. *Beust P.* Le tennis guide pratigue. - Paris: Fernand Nathan, 1982. - 192 p.
32. *Bollettieri N.* Tennis your way. - New York: The athletic institute, 1982.- 158 p.
33. *Bollettieri N.* The 5 keys to tennis / N. Bollettieri, B. Hobden, P. Gonzales. - New York, 1991. - 168 p.
34. *Bryant J.* Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersey, USA: Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1973. - 224 p.
35. *Brewer L.* Professional tennis drills. - New York: Charles Scribner Sons, 1985.- 170 p.
36. *Crooke J.* The pocket guide to tennis tactics. - Holland: Clark Limited,

1985,- 101 p.

37. Douglas P. The handbook of tennis. - London: Pelham Books, 1995. -
38. 288 p.
39. Gallwey W. Timothy. The inner game of tennis. - New York: Random House, 1974; 1997. - 124 p.
40. Groppe J., Loehr E., Melville S., Quinn A. Science of coaching tennis. - Leisure Press: Champaign, Illinois, 1989. - 327 p.
41. Halstrem B. Trainings modeller for tennis / B. Halstrem, R. Larson, G. Pettersson. - Sweden, 1979.
42. Kriese C. Total tennis training. - USA: Master Press, 1988. - 209 p.
43. Loehr Y. Net results. Training the tennis parent for competition. - The Stephen Greene Press. - Lexington Massachusetts, 1989. - 215 p.
44. Navratilova M. Tennis my way. - New York, 1983. - 170 p.
45. Ralston D., Tarshis B. Six weeks to a better level of tennis. - New York: B.I., 1977.- 173 p.
46. Stranberg B., Jones R. Tennis. The Swedish way. In cooperation with the Swedish tennis association, 1988. - 83 p.
47. United States Tennis Association. Tennis tactics. Champaign, IL, Human Kinetics, 1996. - 236 p.

6.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Сайт Федерации тенниса России (www.tennis-russia.ru)
10. Сайт международной федерации тенниса (www.itftennis.com)
11. Сайт европейской федерации тенниса (www.tenniseurope.org)
12. Сайт «Juniortennis.ru»

6.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Практика судейства турниров (ФТР, Москва, DVD)
2. Журнал «Теннис в России» - ежегодная подписка
3. Ежегодник Федерации тенниса России
4. Материалы ежегодных конференций ФТР
5. Концепция развития тенниса в России.
6. Видеотрансляции матчей турниров АТР, WTA, ITF.