

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
по теннису Республики Башкортостан**



Согласовано  
Президент ФТ РБ

КОРОТКИХ Д.В.

Утверждаю  
Директор ГАУ СПОР по  
теннису РБ

Зудайров Д.Т.

Принято на тренерском совете

№ 11 от 22.12.2015 года

**ПРОГРАММА**  
**Спортивной подготовки по виду спорта**  
**Теннис**

*(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 года № 403 )*

*Срок реализации программы:  
3 года*

*г. Уфа  
2015-2017*

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	4
2.	<b>Нормативная часть</b>	6
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	8
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	9
2.4	Режимы тренировочной работы	9
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	10
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	11
2.8	Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (требования к экипировке, спортивному инвентарю и	11
2.9	Минимальные требования к количественному и качественному составу групп подготовки	14
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
2.11	Структура годичного цикла	15
3	<b>Методическая часть</b>	16
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	17
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	20
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	20
3.6	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	21
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки	27
3.8	План применения восстановительных средств	27
3.9.	План антидопинговых мероприятий	29
3.10.	План инструкторской и судейской практики	29
4	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	31
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	31
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	32

4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки	33
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования)	33
4.5	Целевые индикаторы	34
5.	Перечень информационного обеспечения	35
6.	Программа тестирования физической подготовленности обучающихся и контрольно-переводные нормативы	36
7.	Приложение 1. План физкультурно- спортивных мероприятий	45

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта теннис ГАУ СШОР по теннису РБ (далее СШОР) разработана в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методическими рекомендациями, приказом Министерства спорта Российской Федерации № 403 от 18.06.2013 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10-2554, приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 года «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 №645, приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке от 08.08.2013 г. № 637, приказом «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 №636, Законом РБ от 24.11.2008 года № 68-з «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа включает в себя: нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; минимальный предельный объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количественному и качественному составу групп подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годового цикла), методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки, рекомендации по организации психологической подготовки, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики), систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по

годам и этапам подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования).

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до профессионального спортсмена, входящего в число сильнейших теннисистов мира.

По данным крупнейших маркетинговых агентств мира теннис является одним из наиболее популярных видов спорта на планете.

Так, по суммарному рейтингу популярности в 4-х наиболее развитых странах Европы и мира (Великобритании, США, Германии, Франции) теннис находится на 2-м месте после футбола.

В Европе теннис находится на 3-м месте среди наиболее популярных видов спорта в аудитории спортивных болельщиков (на 1-2 местах расположились футбол и Формула-1).

Закономерным результатом предшествующего развития стало поистине «золотое десятилетие» российского тенниса 2001-2010 гг., в течение которого теннисисты России показали поистине выдающиеся результаты в крупнейших официальных международных соревнованиях, заслуженно снискав России славу сильнейшей теннисной державы мира.

До последнего времени Россия удерживает первенство в двух основных номинациях данного трофея - профессиональном и детско-юношеском теннисе.

<b>Основная функция Программы спортивной подготовки</b>	Спортивная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку
<b>Вспомогательные функции Программы спортивной подготовки</b>	Физическое образование и физическое воспитание лиц, проходящих спортивную подготовку
<b>Результат реализации Программы спортивной подготовки</b>	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Республики Башкортостан

Срок реализации программы: 3 года.

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта теннис, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по теннису специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта теннис ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности : оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва.

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по теннису. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема и зачисления поступающих, для освоения программ спортивной подготовки, осуществляется приемной комиссией.

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

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

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии) для освоения программ спортивной подготовки;
- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;
- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3x4, 2 штуки).

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в СШОР.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом СШОР, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренижерочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Таблица 1.

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8- 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6- 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 -3

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

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 2.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	22-28	22-28	17-22	24-36
Техническая подготовка (%)	26-34	31 -38	35-45	35-45	31 -38	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8- 12	8- 12	13 - 17	13- 17	17-22	17-22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)			4-6	4-6	8- 12	8- 12



### 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет		
Контрольные	-	4	5	8	7	8
Отборочные	-	-	2	3	5	6
Основные	-	-	2	2	3	4

### 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	16
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	832

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

### 2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров

(центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## 2.6 ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается

от 3 до 16, согласно таблицы 4.

## **2.7 МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих игроков страны основными могут быть турниры «Большого шлема», Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок федераций). Для начинающих теннисистов основными могут быть первенство СШОР, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 4 до 8 в год, отборочные - от 2 до 6, основные турниры от 2 до 4, согласно таблицы 3.

## **2.8 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Таблица 5.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Стойки для теннисной сетки (по количеству теннисных сеток)	штук	14
2	Теннисная сетка (по количеству теннисных кортов)	штук	7
3	Ракетка теннисная (по количеству тренеров-преподавателей по необходимости)	штук	16
4	Теннисные мячи (в год на 1 группу)	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10
7	Станок для натяжки струн	штук	2

Таблица 5.1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

## Требования к спортивной экипировке

Таблица 5.2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося			1	1	1	1		1
2	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося			1	1	1	1	2	1

\*\* Обеспечение членов сборной команды Республики Башкортостан, обучающихся на данном этапе

3	Футболка	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
4	Шорты	пар	на занимающегося			1	1	1	1	2	1
5	Юбка	штук	на занимающегося			1	1	1	1	2	1

### Перечень тренировочных сборов

Таблица 6

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

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

### 2.9. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления группы (лет)	Оптимальная для наполняемости в групп (чел)	Максимальная наполняемость (чел)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	1 г. об.	7	8-12	15	без разряда
	2 г. об.	8			без разряда
	3 г. об.	9			без разряда
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	9	6-10	12	3 юношеский разряд
	2 г. об.	10			2 юношеский - 1 юношеский
	3 г. об.	11	6-8	10	3 разряд
	4 г. об.	12			1, 2 разряды
	5 г. об.	13			1 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4	6	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-3	4	МС, МСМК

### 2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 45 до 36 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 13 до 17%, а объем тактической подготовки на начальном этапе - от 8 до 12%, на тренировочном этапе - от 13 до 17 %, на этапах ССМ и ВСМ - от 17 до 22%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты 9 (см. таблицу 2).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.
3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях "не на пределе своих возможностей".

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям,

совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

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

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

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

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

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

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки теннисистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок.



планируемых на определенный этап обучения. содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ГАУ СШОР по теннису РБ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

### **3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

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

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

**Таблица 8**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные

соревнования уже сыграны:

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных,

смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно- алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированности и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

### **3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований. Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

### **3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку. Лицам, проходящим спортивную подготовку во время

подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 22—23 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 2-3 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

### **3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### **3.5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки: при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

### **3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

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

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, обще-развивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

#### **Образец плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года обучения**

\* На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком;

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	= 10
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5

различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

Примечание:

ОРУ - обще-развивающие упражнения

СПУ - специально-подготовительные упражнения

#### Образец плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года обучения

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения,
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 10
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	= 20
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации *	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на воспитание скоростных способностей и аэробной выносливости	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 5

#### Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе до двух лет обучения

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
	Разогревание организма	ОРУ	= 20
Подготовительная	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 45
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 30
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

**Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше двух лет обучения**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 55
	Совершенствование тактики	СПУ	= 55
	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

**Образец плана тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 20
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10

Основная	Совершенствование техники и тактики	СПУ	= 55
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 20
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 15

### Образец плана тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	= 25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 60
	Совершенствование тактики	СПУ	= 60
	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	= 30

\* Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, уходы с задней линии, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее не известно направление и посылаемых ему мячей.

Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается



со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

Тренировочные игры со счетом

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

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

2.	1. Подготовительная часть	Занятие проводится после завтрака
	2. Основная часть: обучение техническим действиям совершенствование технико-тактических действий (ТТД) совершенствование стабильности ТТД	= 10-15 мин Выбрать из предлагаемых: варианты подачи, варианты приема подачи, укороченный, активная «свеча» и др. Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точка удара, проводка и т.д. 2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять: 1. Упражнения: подача; прием подачи по направлениям: кросс справа - направо; кросс слева - налево; линия справа; линия слева; обратный кросс справа;

	Совершенствование эффективности ТТД	<p>В тренировку включить 4 вида заданий по 10 мин каждое с попаданием в четко ограниченное пространство. Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п.</p> <p>Задания можно усложнять: 2-3 удара - крученые, 2-3 - резаные и т.д.</p> <p>Игра строго в коридоре - только слева, только справа.</p> <p>2. Комбинации:</p> <p>2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом;</p> <p>2-2 справа по линии + справа кроссом и т.п. Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрыша эффективным ударом:</p> <p>- подачи в 1 квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кросс слева по линии и выход к сетке с завершением;</p>
	Заключительная часть: способствовать восстановлению; провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов	<p>= 10 мин.</p> <p>ЧСС 100-120 уд./мин.</p> <p>Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин</p>
3.	Воспитание скоростносиловых качеств: отдых и переход на корты	<p>Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином = 40 мин, используются ОПУ = 10-15 мин</p>
	Совершенствование ТТД	<p>Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные.</p> <p>При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) подведения итогов тренировки;</li> <li>2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего).</li> </ol> <p>Длительность занятия = 60-70 мин</p>

## План тренировочных занятий дня с акцентом на аэробную выносливость

№ Тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
	Подготовка организма к последующим тренировкам	Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч
1.	Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия - < 60 мин
	Подготовительная часть	Проводится после завтрака. В начале занятия объявить задачи тренировки = 10-15 мин
2.	Основная часть: обучение техническому действию; совершенствование ТТД и их стабильности; совершенствование эффективности ТТД	Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному действию. Задания описаны в Плане 1; тренировка 2 + иные варианты
	Заключительная часть: способствовать восстановлению; провести коррекцию ТД; подвести итоги тренировки	= до 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия = 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин
	Совершенствование ТТД и их стабильности	Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. Комбинации типа «треугольник»: - обычный, т.е. из левого угла кроссом слева и слева по линии усложненный треугольник: из левого угла справа обратным кроссом и справа «обратная» линия. Аналогично из правого угла - «восьмерка»: а) обычная справа кроссом (по линии) затем слева кроссом (по линии), оба спортсмена стараются играть ближе к боковым и задней линиям; б) усложненная - справа и слева: теннисист играет обратным кроссом, играющий - по линии отбивает мячи под заднюю линию, но не близко к боковым и др. При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие, разучиваемое на утренних тренировках. Длительность занятия = 60-70 мин
3.	Воспитание аэробной выносливости	Начать работу следуете использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно: увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин; изменять методы тренировки, например, непрерывный переменный и др.;
		можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты. Длительность занятия < 40 мин

Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов	Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение
--	---

### 3.7 Организация психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей;

в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

### 3.8. ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Этап начальной подготовки.**

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

**Тренировочный этап.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

Средства восстановления:

- педагогические - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические - беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

#### **Этап высшего спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические - переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические - беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, компливит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### **3.9. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды,

выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

### **3.10. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

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

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

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

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

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

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

#### **Тренировочные группы.**

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

#### **Группы совершенствования спортивного мастерства.**

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки - подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

#### **Группы высшего спортивного мастерства.**

- проведение занятий в тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;
- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;
  - улучшение всесторонней физической подготовленности;
  - развитие специальных физических качеств;
  - обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
  - обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в теннисе.

##### **На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

##### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;
- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;
- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

#### **4.2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно- спортивных мероприятий (Приложение 1) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный



период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Разделе 6.

#### 4.4. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по теннису в соответствии с периодом обучения (см. Раздел 6). Лица, проходящие спортивную подготовку и успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

#### 4.5 ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ выполнения Программы спортивной подготовки специализированного отделения тенниса на 2016-2018 гг.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки корректируются ежегодно в декабре месяце.

##### 1. Выполнение МС, МСМК, ЗМС

Год	МС
2016	2
2017	1
2018	1
Итого:	4

##### 2. Кандидаты в сборные команды РФ основного, молодежного, юниорского, резервного составов

Год	Количество
	кандидатов
2016	2
2017	2
2018	2
<b>Итого:</b>	<b>6</b>

### 3. Победители и Призеры ПР, ЧР, ПЕ, ПМ, ЧЕ, ЧМ

Наименование соревнований	Год		
	2016	2017	2018
Первенства России	1	1	2
Первенства Европы			1
<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Методические рекомендации.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для институтов- физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры - М.: Издательство Эксмо, 2004.
5. Жур, В.П. Теннис: метод, пособие / В.П. Жур. - Мн., 2007.
6. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. - М.: «Физкультура и спорт», 2005
7. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Мн.: НИИФКиС, 2003.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации.
9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Саратовской области: Положение о государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей спортивной направленности Саратовской области
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО Изд-во Астрель; ООО Изд-во АСТ, 2004.
11. Интернет-ресурсы:  
<http://www.itftennis.com> - Официальный сайт ITF <http://www.wtatennis.com/> Официальный сайт WTA-тура  
<http://tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской Федерации тенниса <http://www.tournamentsoftware.com> -  
<http://www.tennis-russia.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса России <http://www.atpworldtour.com/> -  
Официальный сайт АТР-тура <http://www.krugosvet.ru> - Теннис в энциклопедии «Кругосвет»

### 6. ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

# ЗАНИМАЮЩИХСЯ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

## ПРОГРАММА

тестирования физической подготовленности занимающихся для переводных и вступительных экзаменов ГАУ СШОР по теннису РБ

№	Тесты	Что оценивается
1	<p><i>Бег 30 м (20 м).</i>                      Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии.                      Каждому учащемуся дается 2 попытки.                      Учитывается лучший результат.                      Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростные способности
2	<p><i>«Челнок».</i>                      Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии.                      Каждому учащемуся дается 2 попытки.                      Учитывается лучший результат.                      Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.
3	<p><i>Метание набивного мяча (вес мяча - 1 кг).</i>                      Метание выполняется движением подачи.                      Каждому испытуемому дается 3 попытки.                      Учитывается лучший результат.                      Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</p>	Скоростно-силовые способности
4	<p><i>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</i>                      Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии.                      Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки.                      Учитывается лучший результат.                      Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)</p>	Скоростно-силовые способности
5	<p><i>Прыжок вверх с места толчком двух ног.</i>                      Учащийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.                      Каждому учащемуся дается 3 попытки.                      Учитывается лучший результат.                      Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</p>	Скоростно-силовые способности

6	<p><i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами</i></p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком « + ».</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</p>	Гибкость
---	--	----------

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с)

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к тестированию физической подготовленности  
тей при вступительных экзаменах в ГАУ СШОР по теннису РБ**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения					
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)	Наклон вперед (касание)
		20 м	4x8 м				
<b>МАЛЬЧИКИ</b>							
6	отлично						ладонями
	хорошо						кулаками
	удовлетворительно						пальцами
7	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30	ладонями
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26	кулаками

	удовлетворительно	4,50	13,00	4,0	1,25	22	пальцами
<b>ДЕВОЧКИ</b>							
6	отлично						ладонями
	хорошо						кулаками
	удовлетворительно						пальцами
7	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27	ладонями
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23	кулаками
	удовлетворительно	4,70	13,00	3,0	1,20	19	пальцами

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,6 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,3 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
к тестированию физической подготовленности занимающихся для переводных  
экзаменов ГАУ СШОР по теннису РБ**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения					
		Бег (сек)		Метание и/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх(см)	Наклон вперед (касание)
		20 м	4x8 м				
<b>МАЛЬЧИКИ</b>							
7	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30	ладонями
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26	кулаками
	удовлетворительно	4,50	13,00	4,0	1,25	22	пальцами
<b>ДЕВОЧКИ</b>							
7	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27	ладонями
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23	кулаками
	удовлетворительно	4,70	13,00	3,0	1,20	19	пальцами
Возраст (лет)	Оценка	Упражнения					
		Бег (сек)		Метание и/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх(см)	Наклон вперед (касание)
		30 м	6x8 м				
<b>МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ</b>							
8	отлично	5,30	15,10	7,0	1,75	33	ладонями
	хорошо	5,60	15,50	6,0	1,60	29	кулаками
	удовлетворительно	5,90	15,90	5,0	1,45	25	пальцами
9	отлично	5,10	14,60	8,0	1,85	36	ладонями
	хорошо	5,40	15,00	7,0	1,70	32	кулаками
	удовлетворительно	5,70	15,40	6,0	1,55	28	пальцами
10	отлично	4,80	14,10	10,0	1,95	39	ладонями

	хорошо	5,10	14,50	9,0	1,80	35	кулаками
	удовлетворительно	5,40	14,90	8,0	1,65	31	пальцами
11	отлично	4,70	13,60	13,0	2,05	42	ладонями
	хорошо	5,00	14,00	11,5	1,90	38	кулаками
	удовлетворительно	5,30	14,40	10,0	1,75	34	пальцами
12	отлично	4,60	13,10	15,0	2,15	45	ладонями
	хорошо	4,90	13,50	13,5	2,00	41	кулаками
	удовлетворительно	5,20	13,90	12,0	1,85	37	пальцами
Возраст (лет)	Оценка	Упражнения					
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)	Наклон вперед (касание)
		30 м	6x8 м				
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ							
13	отлично	4,50	12,90	18,0	2,25	48	ладонями
	хорошо	4,60	13,30	16,0	2,10	44	кулаками
	удовлетворительно	4,70	13,70	14,0	1,95	40	пальцами
14	отлично	4,35	12,70	21,0	2,35	51	ладонями
	хорошо	4,45	13,10	19,0	2,20	47	кулаками
	удовлетворительно	4,55	13,50	17,0	2,05	43	пальцами
15 и старше	отлично	4,20	12,50	24,5	2,45	54	ладонями
	хорошо	4,30	12,90	22,5	2,30	50	кулаками
	удовлетворительно	4,40	13,30	20,5	2,15	46	пальцами
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ							
8	отлично	5,40	15,30	7,0	1,70	31	ладонями
	хорошо	5,70	15,70	6,0	1,55	27	кулаками
	удовлетворительно	6,00	16,10	5,0	1,40	23	пальцами
9	отлично	5,20	14,80	8,0	1,80	35	ладонями
	хорошо	5,50	15,20	7,0	1,65	31	кулаками
	удовлетворительно	5,80	15,60	6,0	1,50	27	пальцами
10	отлично	5,00	14,30	9,5	1,90	37	ладонями
	хорошо	5,30	14,70	8,5	1,75	33	кулаками
	удовлетворительно	5,60	15,10	7,0	1,60	29	пальцами
11	отлично	4,80	13,80	11,0	2,00	39	ладонями
	хорошо	5,10	14,20	9,5	1,85	35	кулаками
	удовлетворительно	5,40	14,60	8,0	1,70	31	пальцами
12	отлично	4,70	13,30	13,0	2,10	41	ладонями
	хорошо	5,00	13,70	10,5	1,95	37	кулаками
	удовлетворительно	5,30	14,10	9,0	1,80	33	пальцами
13	отлично	4,65	13,10	15,0	2,15	43	ладонями

	хорошо	4,95	13,50	13,0	2,00	39	кулаками
	удовлетворительно	5,25	13,90	11,0	1,85	35	пальцами
14	отлично	4,60	12,90	17,0	2,20	45	ладонями
	хорошо	4,90	13,30	15,0	2,05	41	кулаками
	удовлетворительно	5,20	13,70	13,0	1,90	37	пальцами
15 и старше	отлично	4,55	12,70	19,0	2,25	47	ладонями
	хорошо	4,85	13,10	17,0	2,10	43	кулаками
	удовлетворительно	5,15	13,50	15,0	1,95	39	пальцами

## ИНСТРУКЦИЯ

### оценки технической подготовленности занимающихся для переводных экзаменов ГАУ СШОР по теннису РБ

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

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

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

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

#### Примечание:

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



## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к гестированию технической подготовленности обучающихся  
для переводных экзаменов ГАУ СШОР по теннису РБ

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

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
к тестированию теоретической подготовленности занимающихся  
для переводных экзаменов ГАУСШОР по теннису РБ

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

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
по выполнению спортивных разрядов (званий)  
и участию в спортивных соревнованиях для  
занимающихся ГАУ СШОР по теннису РБ

Возраст учащегося (по году рождения)	Минимальный спортивный разряд (0,5 балла)	Балл за каждый следующий спортивный разряд	Минимальное количество сыгранных турниров (балла)	Балл за участие в ОТ (2 турниров III категории и выше)	Балл за участие в ОТ первенств Республики Башкортостан	Балл за 1-8 место на турнирах любой категории
9 лет	нет		4			
10 лет	III юв		9			
11 лет	II юв		10			
12 лет	I юч	0,5	13			
13 лет	III		13	0,5	0,5	0,5
14 лет	II		13			
15 лет	I		13			
16 лет	I		13			
17 лет и старше	КМС РФ	0,75	13			

**Примечание:**

1. Оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, максимальное количество баллов за спортивный разряд - 1,5 балла, максимальное количество баллов за участия в соревнованиях - 3,5 балла.
2. При отсутствии спортивного разряда - 0 баллов, при участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований - от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование.