ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято
на тренерском совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 17 » января 2023г.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

_____ В.Н.Калинкин.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г. № 980)

г.Пенза
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……..... 3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ……. 7
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ …….. 16
3.1. Организационно-методические особенности…… 16
3.2. Содержание программного материала……... 18
3.2.1. Теоретическая подготовка…… 18
3.2.2. Практическая подготовка……. 20
3.2.3. Технико-тактическая подготовка……. 29
3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка…….. 33
3.3.1. Средства и методы психологической подготовки……. 34
3.3.2. Специальная психологическая подготовка……. 36
3.4. Восстановительные средства и мероприятия…….. 39
3.5. Инструкторская и судейская практика……. 40
3.6. Антидопинговые мероприятия……. 41
3.7. Техника безопасности при занятиях теннисом ……. 41
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… 44
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ …… 50

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта теннис (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 980. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

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

- отбор одаренных детей для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта теннис;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

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

- получение обучающимися знаний в области тенниса, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории тенниса, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных теннисистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных теннисистов высокой квалификации для пополнения сборных области, города;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по теннису.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практики. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Одним из зрелищных и красивых видов спорта считается теннис. Его история берёт начало ещё в XVI веке, когда в теннис играли лишь знатные особы. Данный вид спорта видоизменился, развивался и, в конце концов, сохранился в том виде, в котором известен сейчас. Правила предусматривают нахождение на площадке (корте) двух игроков (или двух команд) по разным сторонам сетки. Один из игроков в одном гейме считается подающим, а другой – принимающим. Подача осуществляется в заданную зону, при успешной попытке начинается розыгрыш. Если попытка не удалась, игрок снова вводит мяч в игру.

Общеизвестно, что ***теннис*** – весьма сложный вид спорта. Эта спортивная игра сочетает в себе элементы лёгкой атлетики и акробатики, бокса и фехтования, хоккея и … балета на джазовую музыку, полную импровизации, неожиданной смены ритма при сохранении основного лейтмотива. Теннис требует от спортсмена проявления не только незаурядных физических качеств, но также высокой концентрации внимания в течение длительного времени, быстроты реакции и оперативного мышления, игровой интуиции и твёрдой воли. Совершенно очевидно, что подготовка теннисиста, способного вести игру на достаточно высоком уровне мастерства, - процесс сложный и длительный, занимающий, как показывает опыт, не менее 8-10 лет.

Довольно быстро можно научиться бить ракеткой по мячу так, чтобы тот перелетел через сетку. Не так уж много времени понадобится и для того, чтобы научиться выполнять 3-5-8 таких ударов подряд и почувствовать, что мяч летит туда, куда его направляешь. Обычно именно с этого момента новичок начинает ощущать себя теннисистом.

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в игре, ознакомления их с техническим арсеналом видов игры, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Учебно-тренировочный процесс по теннису ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52** недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам учебно-спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по теннису утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по теннису;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям теннисом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в теннисе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающихся на многие годы;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по теннису предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Структура многолетней спортивной подготовки
по виду спорта теннис

<table>
<tr><td>Стадии</td><td colspan="3">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td></td><td>Название</td><td>Обозначение</td><td>Период</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Базовой подготовки</td><td rowspan="2">Этап начальной подготовки</td><td rowspan="2">НП</td><td>До года</td></tr>
<tr><td>Свыше года</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td rowspan="2">Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">УТ</td><td>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</td></tr>
<tr><td>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</td></tr>
<tr><td>Этап совершенствования спортивного мастерства</td><td>ССМ</td><td>Совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)</td></tr>
<tr><td>Этап высшего спортивного мастерства</td><td>ВСМ</td><td>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</td></tr>
</table>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов теннисистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этапе начальной подготовки: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по теннису, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тенниса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование спортивного мастерства теннисистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России по теннису посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена.

II. Нормативная часть

Изучение программного материала рассчитано на четырех этапах спортивной подготовки. Продолжительность подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе **7 лет**, желающие заниматься теннисом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь второй спортивный разряд (первый год обучения), первый спортивный разряд (второй год обучения), спортивный разряд кандидат в мастера спорта (свыше двух лет).

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

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

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по теннису:

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

Примечание: *Максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта (Приложение № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта теннис).

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
- учебно-тренировочные сборы,

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в теннисе от детского возраст до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, техника - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	6	6	12	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	312	312	624	624	728	832	936	1040	1248

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 астрономических часов, в учебно-тренировочных группах не более 3-х астрономических часов, группах ССМ не более 4-х астрономических часов.

В каникулярное время, во время учебно-тренировочных сборов, количество тренировок в день можно увеличивать.

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36	13-17	13-17	13-17	10-17
Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	22-28	22-28	17-11	22-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-6	4-6	8-12	8-12
Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	35-45	31-38	31-38	22-33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	13-17	13-17	17-22	17-22
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся теннисистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма

подготовки теннисистов и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки теннисистов.

Для обеспечения круглогодичной учебно-тренировочной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления)обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнования	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субьекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис организация осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения учебно-тренировочной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по учебно-тренировочной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по учебно-тренировочной подготовке.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Вышка судейская теннисная	штук	1
2	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4	Мат гимнастический	комплект	4
5	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
6	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
7	Мяч-полусфера	штук	4
8	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
9	Ноутбук	штук	1
10	Проектор	штук	1
11	Пушка теннисная	штук	1
12	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
13	Секундомер механический или электронный	штук	3
14	Сетка теннисная	комплект	1
15	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
16	Скакалка спортивная	штук	5
17	Скамейка гимнастическая	штук	8
18	Скамья для теннисного корта	штук	2
19	Станок для натяжки ракеток	штук	1
20	Степ-платформа	штук	5
21	Стойка для теннисной сетки	штук	2
22	Струна теннисная	метр	100
23	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25	Фоны ветрозащитные	штук	2
26	Экран для проектора	штук	1
27	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5
28	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	Комплект	1
29	Координационная лесенка для бега	штук	5
30	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	7

31	Обмотка	штук	30
32	Теннисные мячи (4 шт. х тобус)	штук	100
33	Тренажер «Гаак для приседаний»	штук	1
34	Тренажер «обратная гиперэкстензии»	штук	1
35	Тренажер «Беговая дорожка»	штук	1

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)
1	Ракетка теннисная	Штук	на занимающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
2	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на занимающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
3	Обмотка	комплект для одной ракетки	на занимающегося	5	1	10	1	15	1	20	1
4	Мяч теннисный	Штук	на занимающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
5	Мяч теннисный со сниженным давлением	Штук	на занимающегося	51	1	-	-	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)	кол-во	срок эксплу-атации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировки на кортах с грунтовым покрытием	Пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3	Кроссовки для тренировки на кортах с твердым	Пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	покрытием										
4	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	Штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	Штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	Штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки спортивные	Пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Рубашка теннисная (поло)	Штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	Пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, *мезоциклы и макроциклы*.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В теннисе по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С)
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в

подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В теннисе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый — функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный — техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный — модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий — выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный — восстановление после соревновательных нагрузок	В

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет освоение обучающими техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к тренировке двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тенниса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл *подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды*. Для спортсменов до 2-х лет спортивной подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при спортивной подготовке свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - *общей подготовки и специальной подготовки*. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в

перемещениях по корту. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма обучающегося к максимальным учебно-тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых учебно-тренировочных нагрузок или соревнований.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных теннисистов (показатели спортивной нагрузки);
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

III. Методическая часть

3.1. Организационно-методические особенности

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные обучающиеся достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды спортивной подготовки в школе и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, учебно-тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	11	12
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость: аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+		+			

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающие должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие по теннису состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется преподавание основам техники и тактики игры. Наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности теннисистов.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности теннисистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Подготовительная часть занятий: организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств теннисистов.

Заключительная часть занятий: приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятий, замечания и задания тренера-преподавателя.

3.2. Содержание программного материала

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся.

Главная ее **задача** состоит в том, чтобы научить теннисиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Начинающих теннисистов необходимо приучить посещать теннисные турниры, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия теннисистов в игре, их перемещениях по корту, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теннисист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы - общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных теннисистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях Российского тенниса, его истории и предназначения. Особое значение для обучающихся имеет знакомство с историей становления и развития тенниса в Пензенской области, с историей КСШОР, ее выпускниками и традициями.

Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта теннис проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на выполнение техники игры.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На УТЭ учебный теоретический материал распространяется на весь период подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тенниса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных теннисистов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	УТЭ
2	Гигиена теннисиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, и солнцем.	НП, УТЭ
4	Зарождение и история тенниса.	История тенниса.	НП, УТЭ
5	Правила и организация соревнований по теннису	Чемпионы и призеры первенств Мира, Европы, России.	НП, УТЭ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, УТЭ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТЭ
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	УТЭ
9	Физическая подготовка	Понятие и физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТЭ
10	Анализ соревновательной деятельности теннисистов	Разбор игры соперника.	УТЭ
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТЭ

3.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма юного теннисиста, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки.

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий теннисиста и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты

Скакалка и мяч. Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и, иногда для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям. Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками и ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом атлет должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, атлет меняет стойку и работает то правой, то левой рукой.

Растяжка мышц. В последнее время в подготовке атлета в любом виде спорта большую роль приобрели упражнения на растягивание мышц. Если ранее предпочитали способы

накачивания массы и повышения выносливости мышц, то сейчас в большей степени заботятся об эластичности и подвижности мышц.

Растяжка полностью вытеснила обычные упражнения по методу Линга. Методы растяжки особые: они включают сокращение, расслабление, напряжение. Сначала мышцу по возможности максимально сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статическое сокращение), на что требуется 10-30 с. Затем сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышцы. И наконец, в течение 10-30 с. Мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Со временем этот метод стал менее трудоемким, но более эффективным (самым эффективным из всех известных). Им спокойно можно пользоваться без всяких приспособлений целый год. Кроме того, упражнения такой растяжки могут выполнять люди любого возраста, атлеты, достигшие заметных успехов в качестве любителей. К тому же метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то, что он исключает возможность травмирования.

Итак, система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных. Ниже приводится несколько рекомендаций по правильному ее использованию. Прежде всего нужно провести 5-10-минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.

Обычно после растяжки определенной группы мышц не мешает растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны – это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник, когда голову приходится держать на прямой его продолжения. Если задняя мускулатура ног слишком жестка и если также жестка задняя мускулатура в поясничной области, то растяжке мышц обеих ног следует подвергать раздельно. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.

При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности. Тренируясь равномерно, хороших результатов можно добиться минимум за три и максимум за шесть-семь сеансов.

Предпочтительнее вводить растяжку (особенно на занятиях по развитию силы) на обратной стадии сеанса с тремя повторениями для каждой группы мышц. Однако это не относится к начинающим, для начала для них достаточно одного повторения.

Для развития подвижности весьма полезен бег с поднятием колен или пяток в сторону ягодичных мышц. Весьма эффективны легкие прыжки на одной ноге с одновременным похлопыванием руками по задним частям, широкие развороты плечами с согнутыми в локтях руками. Полезно лежа на спине перемещать широкими кругами подтянутые ноги с одной стороны на другую, стараясь коснуться пола, или попеременно менять положение ног вперед и назад и наоборот, как бы имитируя исходное положение для бега. Следует подчеркнуть, что упражнения на растяжку эффективны при восстановлении гибкости мышц после травм или нескольких случаев.

Часто контрактуры мышц добиваются упражнениями, вызывающими их напряжение. Встречая сопротивление, мышца разогревается. Чем сильнее сокращается мышца, тем больше повышается ее температура; при использовании предлагаемого выше метода уровня сокращения и температуры достигают максимума. Предварительный нагрев мышц имеет большое значение и поэтому должен предшествовать тренировке на растяжку. Ясно, что чем сильнее происходит сокращение мышцы, тем дольше должно происходить ее расслабление. Следовательно, для максимального расслабления мышцы необходима стадия, на которой она подвергается напряжению.

Изометрическая гимнастика. При изометрическом сокращении мышца растягивается, не производя движение. Это происходит тогда, когда делается попытка сместить верхнее сопротивление в сторону «способностей» мышцы.

В основе изометрической гимнастики лежит метод использования фиксированных сопротивлений, способствующих сокращению мышцы, с целью увеличения ее силы.

Интенсивность каждого сокращения должна составлять от 50 до 100% и поддерживаться в течение нескольких секунд: мышца должна сокращаться с интенсивностью 100% (максимальной) – 2-3 сек, 70% - 6 сек и 50% - 10-15 сек. Существует множество проверенных схем, например число сеансов тренировки варьируется от 3 до 5 недель, число повторений каждого упражнения от 1 до 10 сек перерывами для отдыха от 30 до 180 сек. В любом случае рекомендуется пользоваться методом в течение 4-6 недель. Важно заметить, что уровень повышения мускульной силы с помощью этого метода ограничивается углом наклона к действию силы. Следовательно, для полного использования преимуществ метода каждое упражнение рекомендуется выполнять под разными углами (обычно тремя).

Эффективны следующие схемы.

1) Одно повторение и упражнения, и угла наклона за сеанс; интенсивность сокращения 60-70%, длительность каждого сокращения 12 сек с паузами между отдельными упражнениями 60 с.

2) Три повторения и для упражнения, и для угла за сеанс; длительность каждого сокращения 6 сек, пауза 30 сек, интенсивность сокращения 90%.

Существует промежуточный вариант изометрической гимнастики, в котором динамическая работа сочетается с состояниями напряженности:

3) нагрузку ниже максимальной смещают примерно в течение 10 сек, доводят до исходного положения в течение 10 сек. и делают паузу также в течение 10 сек; число повторений от 5 до 10.

4) В этом варианте выполняют неполное движение под нагрузкой ниже максимальной, сохраняя его в течение 6 сек, доводят его до полного и поддерживают таковым еще 10 сек, возвращаются из промежуточного положения, и на этом упражнение завершается.

Изометрическая гимнастика позволяет значительно повысить мышечную силу, при этом она легка в выполнении и требует легко доступного снаряжения. Благодаря занятиям изометрической гимнастикой значительно повышается стойкость к напряженному состоянию, усиливается мобилизация мышечных волокон, действие которых в обычных условиях не проявляется.

С другой стороны, изометрическая гимнастика не улучшает ни нейромышечной координации, ни функций сердечно-сосудистой системы. Изометрическая гимнастика должна применяться для развития мускулов как верхней части тела (грудных, спинных, дельтовидных,

трехглавых, двуглавых), так и ног (четырехглавой бедренной, большой ягодичной, двуглавой бедренной, напрягателя широкой фасции), причем работа должна проводиться с чередованием дней, чтобы не подвергать группы мышц чрезмерному стрессу.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для тенниса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в теннисе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для теннисистов со специальными снарядами,

Гибкость – зависит от внешних условий. В одно и тоже время суток, но при разной температуре воздуха подвижность в суставах может резко меняться, значительно ухудшаясь при понижении температуры и почти вдвое увеличиваясь при её повышении. от почему так важно перед игрой в теннис делать упражнения, способствующие повышению температуры тела и мышц. Как же добиться повышения гибкости? Главное – довести её до уровня, необходимого при выполнении ударов в игровых ситуациях. Немаловажно здесь и другое – сохранить гибкость на достигнутом уровне. Для этого используются динамические и статистические упражнения. Они могут носить активный, пассивный (с помощью партнёра, гантелей, амортизаторов) и комбинационный характер. Основная задача – постепенное увеличение амплитуды до максимума. К активным воздействиям относятся всевозможные наклоны, повороты, махи, вращения, приседания без отягощения.

Комбинированными могут быть те же упражнения, но с отягощением или выполняемые с помощью партнёра. Отягощения используют для увеличения амплитуды.

Пассивная гибкость развивается в различных движениях, выполняемых с помощью партнёра.

Активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной. Не одинаковым будет и время, необходимое для увеличения подвижности в разных суставах.

Больше всего времени для развития гибкости требуют тазобедренный сустав и суставы позвоночного столба. Более «податливы» лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

Последовательность упражнений на гибкость не имеет значения. Важно другое. Переходить к воспитанию гибкости в следующем суставе можно лишь тогда, когда закончена работа в предыдущем.

Укрепление мышц – именно мышцы берегут суставы и связки от травм.

Упражнения, которые включены в обязательный ежедневный комплекс. Необходимо помнить, что главное для теннисиста не мышечная масса, а сила мышц. Рекомендуются лёгкие гантели весом не более 3 кг. Для мужчин и 1,5-2 кг. для женщин.

Перед каждой тренировкой обязательно размять мышцы: стретчинг здесь лучший помощник.

Упражнение №1 – для мышц брюшного пресса;

Упражнение №2 – отжимания – для мышц плечевого пояса и рук;

Упражнение №3 – для мышц ног и рук;

Упражнение №4 – для мышц спины;

Упражнение №5 – для икроножных;
Упражнение №6 – для укрепления кисти.

Смекалка – позволяет обыграть соперника, даже если он гораздо сильнее в физическом отношении.

Прежде чем выйти на корт, необходимо попробовать всё же улучшить свою физическую форму. Необходимо сесть на велосипед, пробежать несколько кроссов или «покачать» мышцы на тренажёрах.

Прежде чем выйти на корт, необходимо изучить соперника, если его не видели раньше. Спросить знакомых, которые, возможно, встречались с ним на корте. Они расскажут о его сильных и слабых сторонах его игры.

Когда перед игрой выигрываешь жребий, то необходимо выбрать приём. Выбирайте приём, если

- он вам удаётся лучше, чем подача, и вы чувствуйте, что способны выиграть брейк;
- вы с трудом входите в игру, и вам нужно время, чтобы разыграться;
- вы хотите сразу оказать давление на подающего, который нервничает на первых подачах.

Выбирайте подачу, если

- вы обладаете сильной и стабильной подачей;
- вы предпочитаете атакующий, агрессивный стиль, и приём кажется вам слишком пассивным началом.

КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей.

В круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых. Снаряжение для круговой тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот.

Для работы по методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

1) выбор упражнений;

2) выбор нагрузок;

3) число повторений;

4) контроль времени.

В зависимости от подготовленности атлета в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук или ног, но их не должно быть больше 12 и меньше 6.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации теннис и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение техники тенниса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий теннисом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных теннисистов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий теннисом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающегося.

*Особенности спортивной подготовки***.** Двигательные навыки у юных теннисистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным теннисистам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на освоение каждого технического действия или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность тренировки упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы тренировки представлены ниже).

*Участие в соревнованиях***.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах организации.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных теннисистов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тенниса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; освоение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тенниса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки***.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Освоение и совершенствование техники тенниса. При планировании занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в подготовке и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного теннисиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных теннисистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)

На этапе спортивной подготовки в группах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

В основе формирования **задач** на этапе ССМ и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники тенниса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этапы ССМ и ВСМ характерны определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

3.2.3 Технико-тактическая подготовка

Теннис, как известно отличается большим разнообразием тактических приёмов ведения игры. Успешное освоение их возможно только при достижении определённого уровня технической подготовленности, когда теннисист может уверенно выполнять самые различные удары с высокой степенью вариативности. Поэтому очень важно изучение и обработка тактических комбинаций тесно увязывать с процессом совершенствования техники.

«Азбука игры»

1. Обмен ударами с задней линии на «удержание» мяча в игре.
2. Направление мяча партнёру вправо и влево – под его «слабую» руку.
3. Направление мяча вправо и влево в определённой последовательности или соотношении.
4. Применение атакующего удара (более сильного, чем остальные) по «короткому» мычу.
5. Варьирование темпа игры за счёт чередования разных ударов:

- по силе;
- по высоте траектории полёта мяча;

6. Использование ударов в «противоход» сопернику (в том числе и укороченных).
7. Варьирование глубины ударов, использование укороченных ударов.
8. Обводка соперника, вышедшего к сетке, свечой.
9. Отражение свечи, ушедшей «за голову»:

- ответной свечой;
- низким ударом.

10. Выход к сетке на короткий мяч и выполнение завершающих ударов с лёта в открытую часть корта.

«Активность и универсальность – залог мастерства»

1. Обмен ударами с задней линии в темпе 18-22 удара в минуту.
2. Выход на короткий мяч, применение атакующего удара и завершение розыгрыша очка ударов с лёта.

- по линии;
- кроссом;
- обратным кроссом.

3. Применение «неудобных» для соперника ударов в игре с лёта:

- крученой полусвечи под левую руку;
- короткого острого кросса;
- укороченного удара.

4. Вызов соперника к сетке с последующей обводкой его:

- свечой (плоской или резаной);
- кроссом;
- ударом по линии;
- обратным кроссом.

5. Контратака на приёме второй подачи соперника с забеганием под «сильнейшую» руку и последующим выходом к сетке.
6. Направленная подача с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лёта.
7. Отражение мяча, посланного соперником:

- глубоким ударом вправо и влево;
- острым кроссом;
- укороченным ударом;
- свечой (если соперник у сетки).

8. Искусственное создание ситуаций, вынуждающих соперника направлять мяч в «открытую» часть площадки (особенно при игре с лёта у сетки) с целью последующего перехвата мяча и выполнения завершающего удара.

«Слагаемые мастерства»

1. «Жёсткий» и устойчивый (до 40-50 раз) обмен ударами с задней линии в темпе 22-26 ударов в минуту.
2. Приём подачи в ноги сопернику и выход вперёд на перехват мяча, опережая соперника в темпе.
3. Обводка соперника кручёной свечой, замаскированной под обводящий удар низом.
4. Применение укороченного удара:
- на приёме второй подачи по восходящему мячу;
- ударом с лёта у сетки;
- с полулёта, если соперник выбит из площадки и находится далеко от сетки.
5. Выход на относительно короткий мяч и выполнение мощного удара по восходящему мячу справа и слева.
6. Отражение уходящей за голову свечи обводящим ударом низом (если соперник у сетки).
7. Выполнение второй активной подачи в направлении, противоположном направлению первой подачи.
8. Отражение трудных мячей на высокой скорости передвижения:
- максимально сильными глубокими ударами справа и слева;
- острым кроссом или кручёной свечой;
- высокой вертикальной свечой.

«Элементы парной игры»

1. Вырьирование подачи по:
- направлению (в левый и правый углы каждого поля подачи, в зоны вдоль боковых линий);
- силе;
- вращению (кручёная, резаная, плоская).
2. Подача с выходом к сетке и последующим ударом с лёта:
- кроссом;
- по линии.
3. Перехват мяча у сетки:
- непосредственно после приёма подачи соперником;
- после второго удара подающего, выходящего к сетке;
- в ходе обмена ударами партнёра с соперником.
4. Приём подачи по восходящему мячу в ноги сопернику с опережающим выходом к сетке.
5. Приём подачи по линии кручёным ударом.
6. Приём подачи свечой через соперника, находящегося у сетки.
7. «Жёсткий» обмен ударами с лёта в темпе 35-45 ударов в минуту.
8. Применение обводящей свечи ударами с лёта в процессе обмена ударами.
9. Выполнение выходов к сетке после подачи и перехватов мяча у сетки при варианте «австралийской» расстановки спортсменов.
10. Приём подачи с последующей контратакой при «австралийской» расстановки соперника.

Элементы парной игры

1. Варьирование подачи по:
- направлению (в левый и правый углы каждого поля подачи, в зоны вдоль боковых линий;
- силе;
- вращению (кручёная, резаная, плоская).

2. Подача с выходом к сетке и последующим ударом с лёта:
- кроссом;
- по лини.
3. Перехват мяча у сетки:
- непосредственно после приёма подачи соперником;
- после второго удара подающего, выходящего к сетке;
- в ходе обмена ударами партнёра с соперником.
4. Приём подачи по восходящему мячу в ноги сопернику с опережающим выходом к сетке.
5. Приём подачи по линии кручёным ударом.
6. Приём подачи свечой через соперника, находящегося у сетки.
7. «Жёсткий» обмен ударами с лёта в темпе 35045 ударов в минуту.
8. Применение обводящей свечи ударами с лёта в процессе обмена ударами.
9. Выполнение выходов к сетке после подачи и перехватов мяча у сетки при варианте «австралийской» расстановки спортсменов.
10. Приём подачи с последующей контратакой при «австралийской» расстановке соперников.

Главное в парной игре – выиграть очко ударом с лёта у сетки или активно обвести соперника. Решению этих задач и подчинена та или иная расстановка игроков на площадке.

- парная игра словно создана для людей общительных, предпочитающих выяснению отношений «с глазу на глаз» игру в «команде», для индивидуалистов игра в паре может послужить прекрасной школой быстрого, динамичного тенниса, а также поможет отработать многие компоненты техники, например, подачу и игру с лёта;
- самое эффективное средство для мгновенного выигрыша очка – перехват мяча у сетки, помните, что для этого необходима решительность, быстрота и хорошее взаимопонимание между партнёрами;
- не забывайте «рокироваться» при перемещении партнёра для перехвата мяча на вашу сторону;
- играйте на приёме подачи кроссом или свечой, не забывайте об ударе по линии в «коридор» - прекрасное «профилактическое» средство для борьбы с агрессивными «сеточниками»;
- никогда не упрекайте партнёра за ошибки, делите с ним радость и горечь неудач пополам.

Общие особенности тактики, характерные для отечественной школы спортивных игр. Тактический план одиночной игры, его составление и осуществление. Гибкий творческий характер тактики.

Особенности тактики женской парной и смешанной игр. Разбор тактических комбинаций и их анализ на макете теннисной площадки.

Аналитическая запись игры в теннис и её анализ.

Для оценки *умения ориентироваться в игровых ситуациях, проявлять способность к новым тактическим решениям, а также проявлять волевые усилия* предлагается игра **«Без ракеток».** Играется игра, напоминающая теннис на теннисной площадке, размер которой ограничен линиями подачи. Они бросают мяч через сетку и ловят его руками. Счёт ведётся как в настольном теннисе.

Для оценки *тактического мышления, реакции выбора, быстроты начала движения* предлагается игра **«Разведка».**

Чтобы оценить у ребят *быстроту реакции*, можно поиграть в игру **«Три квадрата».** На стене чертятся три квадрата размером 1х1 м на расстоянии 1 метр. Ребёнок стоит лицом к ним на расстоянии 3 метра от стены. Из-за его спины тренер бросает теннисный мяч в один

из квадратов, заранее не говоря в какой, а играющий должен поймать мяч после отскока от стены.

Для оценки *быстроты передвижений, ловкости, способности ориентироваться на площадке* можно поиграть в игру **«Бегуны».**

Как действовать в критически сложной ситуации, когда всё решают доли секунды .Представим, что сопернику удалось перехватить инициативу, и он нагнетает давление сильными, прицельными ударами. Обычная рекомендация в таком случае: контратакуйте, обостряя игру. Это и понятно: «стандартные» ответы здесь не годятся, ибо ваш атакующий визави контролирует корт и находится в лучшей позиции. Единственный эффективный ответ в данном случае – сыграть ещё быстрее, острее, пусть даже на грани риска, но при этом поставить перед соперником трудно разрешимою задачу.

Но что делать, когда сильный, прицельный удар всё же застаёт вас врасплох, и на ответ почти нет времени? Вы едва дотягиваетесь до мяча, пытаясь хоть как-то перекинуть его через сетку. Знакомая ситуация не правда ли? К сожалению, контратакующие действия здесь крайне затруднены, так как речь идёт о долях секунды, когда нужно просто «достать» мяч. Но и в этой ситуации есть спасительный вариант, позволяющий по крайней мере выровнять ситуацию. На помощь приходит **сверхвысокая свеча.**

Не просто свеча, а очень высокая, с высотой траектории 20-25 метров и выше. Обычная «свечка» не спасёт, потому что соперник, взявший ситуацию под контроль, готов отразить её смэшем.

Чем же так хорош этот *технический приём, который применяется в матчах игроков самого разного уровня – от начинающих до профессионала?*

Прежде всего выигрывается время, так как мяч по очень высокой траектории летит долго. Вы не только успеваете остановиться после рывка за мячом, но и вернуться в тактически выгодную для вас позицию.

Разумеется, соперник попытается убить свечу смэшем с лёта. Но отразить сверхвысокую свечу – задача не из простых и для высококлассных игроков. Ведь мяч летит с очень большой высоты с возрастающей скоростью, к тому же по строго отвесной траектории. Конечно, можно дождаться отскока и ударить над головой по отскочившему мячу. Но в этом случае теряется драгоценная энергия мяча и удар не будет «убийственным». Если свеча получится достаточно глубокой, к задней линии, то смэш потребует от соперника незаурядного мастерства. Конечно, эффективность этого приёма в матче профессионалов несколько ниже, нежели в любительской игре – профи бьют безупречные смэши как с лёта, так и с отскока, причём из разных точек корта. Но для начинающих игроков, да и любителей со стажем, сверхвысокая свеча – очень надёжное средство опасения в критических ситуациях.

Теперь поменяемся ролями. Как быть, если вы столкнулись с высокой свечой? Во-первых, не паникуйте. Если соперник, сыгравший сверхвысокий мяч, воспользовался передышкой и успел занять выгодную позицию для обороны, дождитесь отскока и пробейте смэш. Но ещё до удара необходимо выбрать его направление. Постарайтесь поставить соперника в затруднительное положение: играйте смэшем глубоко **в левый угол площадки или резаным косым смэшем вправо.**

Не старайтесь во что бы то ни стало выиграть очко одним ударом. Пусть вы не выиграете сразу, но своим смэшем вы положите начало новой атаки.

ИТАК ПОМНИТЕ:

1. В обороне старайтесь играть острее, на каждый «укол» соперника отвечайте ещё более быстрым, «нестандартным» ударом. Не бойтесь рисковать.
2. Если вы оказались в очень трудном положении и едва достаёте мяч, лучшее средство для спасения ситуации – сверхвысокая свеча (высотой 20-25 метров и выше). Она позволит вам выиграть время и занять тактически выгодную позицию на корте.

3. Если вы атакуете, и соперник бросает вам сверхвысокую свечу, не торопитесь: дождитесь отскока, удобно подойдите к мячу и направьте его ударом над головой либо глубоко влево, либо резаным смэшем вправо. Не торопитесь решить все проблемы одним ударом – пусть этот смэш будет началом новой атаки.

3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая

подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Обучающийся внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей обучающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике тенниса задача мотивации решается двумя путями: отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может

считаться тот вариант, при котором мотивация обучающегося, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

3.3.1. Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях образовательных организаций в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных обучающихся относятся:

1. *Создание психических внутренних опор*. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебно-тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно

квазистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности обучающихся.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым обучающимся и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем юному обучающемуся (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублемация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны обучающегося, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к обучающемуся со слабой и подвижной нервной системой.

Совершенствование моральных и волевых качеств обучающегося. Роль и значение психического состояния обучающегося во время занятий и соревнований по теннису. Преодоление трудностей, возникающих у теннисиста в результате больших по обьёму и интенсивных физических нагрузок. Необходимость быстрой ориентировки и чёткой реакции на действия соперника. Принятие оперативных решений в ходе игры. Выявление всевозможных психических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед началом и в ходе состязаний. Чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, дистанции и времени.

Особенности проявления волевых качеств теннисиста и их связь с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки морально-волевых и психологических качеств теннисиста.

Существование трёх фаз спортивной формы можно рассматривать и с позиции современного учения о стрессе.

Стресс – *реакция организма на трудность* (но ведь трудностью могут быть учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки) выделяются три стадии:

1. стадию тревоги, когда приспособление ещё не обеспечено, это согласуется с изменением состояния спортсмена в фазе становления спортивной формы в подготовительном периоде;
2. стадию редистентности, в которой за счёт напряжения функций достигнуто приспособление организма к новым требованиям.

Именно это и происходит в фазе стабилизации спортивной формы, которой соответствует соревновательный период.

3. стадию истощения, к которой приводит длительный напряжённый режим. В организме постепенно выявляется несостоятельность защитных механизмов, что приводит к рассогласованию функций. У спортсменов это проявляется в перетренированности.

Следовательно этой стадии стресса у них быть не должно. Значит, тренер-преподаватель должен снижать (убирать) соревновательные нагрузки, что проявится в виде временной утраты спортивной формы. А поэтому будет соответствовать переходный период.

3.3.3. Специальная психологическая подготовка.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для обучающегося в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у обучающихся психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает теннисист перед игрой.

Признаки тревожности перед игрой делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие обучающиеся не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой обучающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящей игры;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к игре не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия па физиолого-соматический компонент обучающегося, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление теннисиста о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности,

большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены… приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. На учебно-тренировочных этапах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка теннисиста к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, участие в организации и проведении

спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по теннису и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки теннисистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

3.6. Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК) можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом,

одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена,тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

– первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
– второе нарушение: 2 года дисквалификации;
– третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение учебно-спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правила

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

3.7. Техника безопасности при занятиях теннисом

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям теннисом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На теннисном корте не должно быть посторонних предметов, поверхность корта должна быть сухой, корт не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви .
2.2. Проверить готовность учебно-тренировочного места к занятиям.
2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.
2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.
3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
3.5. К тренажерам без разрешения тренера-преподавателя не подходить.
3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1.При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
4.2.Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
4.3.При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
4.4..При обнаружении пожара действия работников спортивного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
4.5.Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВНАИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям теннисом, и участия в соревнованиях осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебно-тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений спортсменов (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебно-тренировочных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения подготовки на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, но вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения «теннис» за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.		См	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	См	Не менее		Не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10м с высокого старта	С	Не более		Не более	
			2,8	2,8	2,6	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	Не менее		Не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4х8м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	Не более		Не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	7	10	10

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10м с высокого старта	С	Не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	М	Не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	С	Не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с)	Количество раз	Не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Количество раз	Не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд- ***«третий юношеский спортивный разряд» и выше***		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд – ***«второй юношеский спортивный разряд» и выше***		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвёртый год)	Спортивный разряд – ***«первый юношеский спортивный разряд» и выше***		
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд – ***«третий спортивный разряд»***		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10м с высокого старта	С	Не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	М	Не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	С	Не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с)	Количество раз	Не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Количество раз	Не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	Спортивный разряд – ***«второй спортивный разряд»***		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	Спортивный разряд – ***«первый спортивный разряд»***		
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – ***«кандидат в мастера спорта»***		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком	см	Не менее	

	двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх		31	31
2.2.	Бег на 10м с высокого старта	С	Не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	М	Не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м	С	Не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперёд-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с)	Количество раз	Не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Количество раз	Не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	***Спортивное звание «мастер спорта России»***			

V. Перечень информационного обеспечения

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб пособ. Для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2001. – 240с.:ил.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб пособ. Для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2003. – 240с.:ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. – М.: Pro-Press,1994.-176с.
11. Теннис: Правила игры и соревнований. – М., 1993. -80с.
12. Фоменко Б.И. История лаун-0тенниса в России. – М.: Большая российская энциклопедия, 2000. -223с.: ил.
13. Щеголев В.В. Ментальный теннис. –СПб.: Сентябрь, 2002.-144с.

Перечень Интернет-ресурсов

- Консультант Плюс http://www.consultant.ru/:
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Рос- сийской Федерации»;
- Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. № 980 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
- Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
- Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/