

Рассмотрено на заседании Педагогического  
совета МБУ ДО г.о. Самара «СШ №1»

Протокол от «30» декабря 2022 г.  
№ 13

«Утверждено»  
Приказом директора МБУ ДО  
г.о. Самара «СШ №1»

С.В.Государев

от «30» декабря 2022 г. № 61



**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа Самара  
«Спортивная школа № 1»**

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «теннис»,  
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 980

**Срок реализации программы:**

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

г. Самара  
2022 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана на основании требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» Приказ № 980 от 15.11.2022 г. Министерства Спорта Российской Федерации, Устава Учреждения.

**Спортивная подготовка** – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Целью деятельности** Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд городского округа Самара и Самарской области.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта теннис на этапах подготовки реализуется на основании утвержденного Учредителем муниципального задания за счет субсидий из бюджета городского округа Самара на финансовое обеспечение оказания услуг, выполнение работ, обеспечивающих реализацию цели Учреждения.

**Теннис** – олимпийский вид спорта, предусматривает противоборство двух или четырёх (двух пар) игроков, играющих специальным мячом на размеченной площадке теннисного корта, и предполагает достаточно высокий уровень физической подготовки и владения техническими приемами игры.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта теннис включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
теннис	013 000 2 6 1 1 Я
одиночный разряд (муж., жен.)	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд (муж., жен.)	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования (муж., жен.)	013 004 2 6 1 1 Я
дисциплина пляжный теннис	
парный разряд (муж., жен.)	013 005 2 8 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 006 2 8 1 1 Я
командные соревнования (муж., жен.)	013 007 2 8 1 1 Л

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта теннис осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (продолжительность этапов – 3 года);
2. Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) (продолжительность этапов – 5 лет);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не устанавливается);
4. Этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – не устанавливается).

Непрерывный процесс подготовки спортсменов обеспечивается путем реализации программ спортивной подготовки с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по теннису.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «теннис», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая программа разработана на основе следующих принципов:



- 1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, психологической и теоретической видов подготовки, инструкторской и судейской практик, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля;
- 2) преемственности, определяющей последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) вариативности, предусматривающей в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной тренерской задачи.

### 1.1. Характеристика вида спорта теннис

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

**Современный теннис характеризуется следующими особенностями:**

- 1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки** (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.).
- 2. Неопределенность действий и передвижений при определенной смене ситуаций.** Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча.
- 3. Варьирование степени усилий.** Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.
- 4. Чередование длительности усилий и отдыха.** Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилий (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).
- 5. Опосредованное выполнение ударного действия.** Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие).
- 6. Особенности, связанные с условиями проведения соревнований** (открытые площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов и т.п.)

### 1.2. Система спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, включающий в себя:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодом спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- систему отбора и спортивной ориентации, представляющую собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям теннисом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс – процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное участие в спортивных соревнованиях. Направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся);
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с планом физкультурных мероприятий СШ на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультур-



ных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- педагогический процесс – педагогическое сопровождение программы спортивной подготовки, направленный на воспитание личности, приобретение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения – медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание;

- процесс ресурсного обеспечения – организация и планирование материально-технического обеспечения квалифицированными кадрами, своевременным и необходимым финансированием реализации программы спортивной подготовки (в рамках выделенных средств).

### **1.3. Этапы спортивной подготовки**

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

1) этап начальной подготовки – 3 года;

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет, периоды: начальной специализации (2 года), углубленной специализации (3 года);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения продолжительности) – весь период;

4) этап высшего спортивного мастерства (без ограничения продолжительности) – весь период.

Для обеспечения этапности спортивной подготовки используются система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### **1.4. Отличительные особенности и специфика организации обучения**

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая шесть недель летнего периода самостоятельной работы и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

**Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:**

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;



- инструкторская и судейская практика;
- план медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участие в спортивных соревнованиях.

Для организации и планирования учебно-тренировочного процесса в Учреждении предусмотрены следующие документы:

1. Программа.
2. Годовой учебно-тренировочный план.
3. Расписание занятий Учреждения.
4. Журнал учета работы тренировочной группы с кратким планом-конспектом тренировочного занятия (заполняется тренером по установленной форме)
5. Годовые индивидуальные планы подготовки теннисистов этапа ССМ.

## 2. Нормативная часть

### 2.1. Этапы обучения. Основные задачи и порядок комплектования

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Группы сформированы с учетом возрастных, гендерных особенностей обучающихся и уровня их подготовленности, при соблюдении следующих условий:

1. Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
2. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
3. Не превышен максимальный количественный состав группы;
4. Разница в уровне подготовленности не превышает двух спортивных разрядов.



## 2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Таблица № 2

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех 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	17-22	22-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12	8-12
Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38	22-33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		5-15	15-25	20-30	25-35
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



### 2.3. Объему соревновательной деятельности

Таблица № 3

#### Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

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



## 2.4. Режим и формы учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе Программы, плана и ФССП. Предусматривается постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задач, связанные с укреплением здоровья учащихся, проходящих спортивную подготовку, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в СШ являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями Программы и годового плана спортивной подготовки, по расписанию для каждой учебной группы, утвержденному директором СШ, включающие в себя: теоретическую подготовку, общую физическую подготовку, специальную подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, психологическую подготовку, выполнение контрольных нормативов, инструкторскую и судейскую практику, контрольные матчи со счетом и соревнования внутри группы;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- медицинский контроль во врачебно-физкультурном диспансере;
- участие в официальных соревнованиях, в том числе в соревнованиях Российского Теннисного Тура, по планам соревновательной деятельности лиц вне тренировочной нагрузки.

Таблица № 4

### Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	8
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Количество тренировочных недель в году	52	52	52	52	52	52
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664



**Нормативы по наполняемости групп, тренировочной нагрузке и наличию спортивных разрядов при зачислении лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис**

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Возраст зачисления (лет)*	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальное количество часов в неделю*	Требования к выполнению разрядов
Этап начальная подготовка	Первый год	7	8	6	б/р
	Второй год	8		8	
	Третий год	8			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	9	6	14	б/р
	Второй год	10-11			III ю и выше
	Третий год	11-12			II ю и выше
	Четвертый год	12-13	18	I ю и выше	
	Пятый год	13-14		III	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	13-15	2	24	II
	Второй год	14-15			I
	Третий год	15-16			КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14	1	32	МС

**\* Примечание:**

1. Возраст обучающегося определяется по году рождения.
2. Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), для отдельных групп по решению тренерско-педагогического совета СШ может быть сокращен не более чем на 20%.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Содержание занятия	Группы начальной подготовки (НП)			Группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (УТ)					Группы Совершенствования спортивного мастерства (СС)			Группы ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
<b>Теоретическая подготовка</b>												
Физическая культура	1											
Оборудование и инвентарь для занятий	1	1					1					
Физические качества и физическая подготовка			1	1						4		
Профилактика травматизма в теннисе		1	1	1			1		1	2	1	
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		1								
Теория, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса						1				1		
Структура спортивной тренировки							1	1		2		1
Строение и функции организма						2				1		
Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ	1	2	2	2	1		8	1	1			
Требования ЕВСК для выполнения нормативов по присвоению разрядов				2	1		1	1	1	1	1	
<b>Итого:</b>	4	5	4	7	5	2	11	3	12	2	1	1
<b>Общая физическая подготовка</b>	132	140	121	120	120	100	121	135	193	165	165	165
<b>Специальная физическая подготовка</b>	68	91	95	172	172	180	225	235	240	250	247	370
<b>Участие в спортивных соревнованиях. Анализ соревнований</b>			2	30	33	36	44	48	125	135	140	193
<b>Техническая подготовка</b>	80	140	145	264	266	280	354	365	384	390	390	370
<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	24	33	36	103	100	94	132	122	213	215	220	390
<b>Инструкторская и судейская практика</b>			5	13	13	16	19	10	25	25	25	35
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	3	5	5	15	15	16	23	14	50	60	55	135
<b>Мероприятия направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>				2	2	2	4	2	4	4	4	4
<b>Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)</b>	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1
<b>Всего:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>



Конкретный годовой учебно-тренировочный план на группу составляется тренером-преподавателем на основе Программы с учетом целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, специальной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности учащихся проходящих спортивную подготовку, а также расписания учебно-тренировочных занятий, возможностей спортивной базы и спортивного инвентаря.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших длительную отмену учебно-тренировочных занятий, предусмотренный планом годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается группой в рамках оставшегося до конца года объема часов.

Для организации и планирования учебно-тренировочного процесса в СШ должны быть следующие документы:

1. Программа.
2. Годовые планы занятий групп.
3. Годовые планы-графики расчета часов по периодам годового плана для групп.
4. Расписание занятий СШ.
5. Годовые индивидуальные планы подготовки теннисистов этапов СС и ВСМ.

Для организации и планирования учебно-тренировочного процесса в группе у тренера-преподавателя при проведении учебного занятия должны быть следующие документы:

1. Журнал учета работы группы, заполняемый по установленной форме.
2. Рабочий план-конспект учебного занятия (для тренеров-преподавателей чей стаж работы в данной должности менее 3х лет).

## 2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица № 6

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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



## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1
<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>											
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1



### 3. Методическая часть

#### 3.1. Теоретическая подготовка

*Теоретическая подготовка - процесс овладения знаниями об основных этапах развития отечественного и мирового тенниса, базисных понятиях о физической культуре и спорте, спортивной тренировке и связанных с ними понятиях.*

##### НП-1 (7 лет)

1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство.
2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества.
3. Оборудование и инвентарь для занятий.
4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, «заминка», правильная экипировка.
5. Личная гигиена.
6. Режим дня.
7. Анализ соревнований.
8. Правила игры в теннис:
  - счет в гейме;
  - счет в сете;
  - счет в матче.

##### НП-2 (8 лет)

1. Гигиена и закаливание: необходимость для спортсмена и их формы
2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества теннисиста.
3. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах: действия травмированного и его тренера.
4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировочных занятий.
5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема», Кубок Дэвиса, Кубок Федерации и Олимпийские игры: правильные названия, периодичность и места проведения.
6. Анализ соревнований.
7. Правила игры в теннис:
  - счет в гейме при счете «ровно»;
  - счет в гейме «тай-брейк»;
  - терминология ведения счета в гейме и сете;
  - очередность подачи в матче.

##### НП-3 (9 лет)

1. Питание и режим спортсмена.
2. Физические качества и физическая подготовка:
3. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания.
4. Врачебный контроль и самоконтроль: медицинское обследование в ГВФД, его смысл и влияние на подготовку спортсмена.
5. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжения, ушибы;
6. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.
7. Анализ соревнований.
8. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
  - смена сторон в сете и матче;
  - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами;

- правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.

### **УТЭ-1 (9-10 лет)**

1. Питание и режим спортсмена на соревнованиях.
2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка к матчу.
3. Профилактика травматизма в теннисе: первая помощь при травмах.
4. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
5. Основы спортивного питания: правильное питание. Полезные и вредные для спортсмена продукты.
6. основы спортивной подготовки: понятие циклов тренировочного процесса.
7. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).
8. Анализ соревнований.
9. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
  - корт (размеры);
  - постоянные принадлежности корта;
  - правильные удары (все случаи);
  - подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

### **УТЭ-2 (10-11 лет)**

1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде.
2. Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч, влияние на противника в ходе матча.
3. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча.
4. Закаливание организма: профилактика вирусных и инфекционных заболеваний.
5. Основы спортивного питания: рацион спортсмена, сбалансированность питания.
6. Строение и функции организма: физические характеристики ударных движений в теннисе.
7. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях, подготовка к матчу
8. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.
9. Анализ соревнований.
10. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
  - зашаг;
  - ошибки при подаче;
  - когда подавать и принимать;
  - переигрывание подачи;
  - очередность приема и подачи в парной игре;
  - регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.

### **УТЭ-3 (11-12 лет)**

1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде.
2. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
3. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм, понятие «спортивной формы».
4. Строение и функции организма: подростковая физиология и проблемы роста.
5. Антидопинговые правила: понятие допинга.
6. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей



стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.

7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до КМС РФ).

8. Анализ соревнований.

9. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- переигрывание очка;
- проигрыш очка;
- непрерывность игры;
- подсказки игроку;
- вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;
- роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.

#### **УТЭ-4 (12-13 лет)**

1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие - физических характеристик ударных движений в теннисе.

2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к серьезным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.

3. Здоровый образ жизни: опасность курения, употребления алкоголя и наркотиков.

4. Основы спортивного питания: витамины и биологические добавки, их влияние на спортсмена.

5. Строение и функции организма: влияние индивидуальных особенностей строения организма на игровые возможности теннисиста.

6. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил.

7. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.

8. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «Большого Шлема», годы побед сборных команд РФ в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации (основные члены команд).

9. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.

10. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.

11. Анализ соревнований.

12. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- все вопросы для 12 лет +
- помеха;
- права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

#### **УТЭ-5. ССМ-1-3. ВСМ (14 лет и старше)**

1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие - физических характеристик ударных движений в теннисе.

2. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма: обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры предупреждения таких ситуаций.

3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах:

5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС РФ и звания МС РФ.

6. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.

7. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.



8. Антидопинговые правила: ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.
9. Анализ соревнований.
10. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
  - все вопросы для 13 лет +
  - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);
  - форма игроков;
  - перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

### 3.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. Хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

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



## Упражнения для воспитания физических качеств

### • Упражнения для воспитания силовых способностей *Упражнения с преодолением собственного веса:*

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

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

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

### • Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- много скоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

### • Упражнения для воспитания скоростных качеств *Быстрота реакции:*

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

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

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

### *Частота шагов:*

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

### • Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и



сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;

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

• **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

• **Упражнения для развития гибкости**

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

• **Упражнения для развития выносливости**

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

Для учащихся групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однооб-



разными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

**Дополнительные упражнения для учащихся тренировочного этапа  
(этапов спортивной специализации)  
и этапов совершенствования спортивного мастерства**

• **Упражнения для воспитания силовых способностей**

- движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач. *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь;

- приседания на одной ноге;

*С теннисными мячами:*

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);

- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

*С гантелями (вес 0,5 кг):*

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

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

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

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

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

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

- прыжки через скамейку;

- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- прыжки со скакалкой: в полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

• **Упражнения для воспитания скоростных качеств** *Быстрота начала движений и набора скорости:*

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

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



- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

• **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета - справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их соответственно справа и слева;
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

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

### 3.3. Техничко-тактическая подготовка

#### 3.3.1. Техническая подготовка

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

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

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

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

#### **Хватки ракетки**

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

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

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

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

Изменить континентальную хватку на *восточную* для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. По-



ложение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной* хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полу западной хватки - *западной*, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

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

### **Замах**

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

- петлеобразный - сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи - блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

### **Подход к мячу**

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

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

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

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

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непо-



средственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

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

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

### **Вынос ракетки на мяч**

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

### **Момент удара**

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

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

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

### **Окончание удара**

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

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

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



## Работа ног в заключительной фазе удара

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

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

### Способы ударов

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

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют **кручеными**.

Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

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

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

**Последовательность разучивания  
технических действий**

Техническое действие	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2
<b>I. Удары с отскока (слева/справа)</b>					
<b>1. Плоские удары с задней линии</b>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в высокой точке внутри корта			+		
г) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<b>2. Крученые удары с задней линии</b>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) внутри корта с выходом к сетке				+	
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<b>3. Резаные удары с задней линии</b>					
а) в средней точке			+		
б) в высокой точке				+	
в) в низкой точке				+	
г) внутри корта с выходом к сетке					+
<b>4. Укороченные удары с задней линии</b>					
<b>5. «Свеча»</b>					
а) обводящая крученая				+	
б) обводящая резаная					+
<b>II. Удары слета (слева/справа)</b>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) укороченный удар					+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<b>III. Удары над головой</b>					
а) с места с лета		+			
б) с отходом назад в прыжке				+	
в) с отходом назад с отскока				+	
г) с продвижением вперед с отскока				+	
д) с продвижением вперед с колена					+
<b>IV Подача</b>					
<b>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</b>					
а) резаная	+				
б) плоская		+			
в) крученая				+	
<b>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям</b>					
а) резаная			+		
б) плоская				+	
в) крученая					+



### 3.3.2. Изучение и закрепление техники и тактики игры (для групп начальной подготовки)

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями.

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

#### • *Удары справа и слева по отскочившему мячу*

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

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

#### • *Подача*

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

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

#### • *Удары с лета*

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

- а) специальные подготовительные упражнения:
  - упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);
  - ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);
- б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;
- в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).



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

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

- а) удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

- **Укороченные удары**

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

- а) специальные подготовительные упражнения:
  - ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);
- б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

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

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.
2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.
3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.
4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

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

### **3.3.3. Совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования спортивного мастерства)**

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

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

- а) удары у тренировочной стены (только для групп УТЭ-1 и УТЭ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:
  - с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
  - с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
  - со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
  - с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);
- б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:
  - с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
  - с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
  - со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодически удары по восходящему мячу;
  - со специальной задачей варьировать силу ударов;



- с применением ударов различной тактической направленности.

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

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;

- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

#### • **Подача**

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

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

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

#### • **Удары с лета**

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

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

- с применением ударов только одного вида;

- с использованием ударов различных видов;

- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

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

- с применением ударов только одного вида;

- с использованием ударов различных видов;

- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;

- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

#### • **Удар над головой - «смеш»**

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

а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей));

- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;

- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

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

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

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

#### • **«Свеча»**

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему



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

#### • Укороченные удары

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

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

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

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

#### **3.3.4. Принципы тактического построения игры**

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

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

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

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

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

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



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

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

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

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

*Для разных групп спортивной подготовки и отдельных учащихся, тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности.*

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

### **3.4. Требования к технике безопасности теннисистов**

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

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы учащиеся, проходящие спортивную подготовку, были защищены от получения травм, особенно при нахождении на корте одновременно большого количества (более 4-х) занимающихся, не допускать столкновений и нарушений дисциплины. Учащиеся проходящие спортивную подготовку должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения на корте, а также должны точно выполнять задание тренера, быть внимательными, не наступать на теннисные мячи, инвентарь и оборудование, наносить удары ракеткой по покрытию корта и оборудованию, забегать на другие корты и т.д. Особое внимание необходимо уделять технике безопасности при выполнении ударов по мячу, в целях недопущения попадания мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках – нельзя начинать занятия на непросохших кортах (после дождя, полива или влажной уборки). Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние технического инвентаря и оборудования, устройство для натяжения троса сетки.

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

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

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствием возрастным и индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку теннисного инвентаря, оборудования и экипировки.

К методическим причинам следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.



Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека, а также правильная организация

тренировочных занятий и соревнований.

**Основное правило профилактики травматизма: полноценная по продолжительности и интенсивности разминка. Выполнять тренировочную нагрузку необходимо только после разминки с достаточным согреванием мышц.**

Во избежание травм рекомендуется:

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

Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится тренером 2 раза в год, с отметкой в журнале учета работы тренировочной группы.

### **3.5. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований (в учреждении ежегодно проводится соревнования), а также в форме обучающих семинаров. После проведения семинаров спортсмены, успешно сдавшие зачет на знание судейской и инструкторской практики, присваиваются судейские категории.

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

На этапе начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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



На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведения журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в тренировке технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики приведен в таблицах 8.

Таблица №8

**Примерный план-график проведения семинарских занятий по инструкторской и судейской практике**

Содержание занятий	Количество часов по этапам подготовке			
	НП-3 года	УТЭ-1,2,3 года	УТЭ-4,5 года	ЭССМ
Требования, предъявляемые к корту, оборудованию, освещению, расположению. Размеры корта и линий. Разметка корта.	2	3	3	3
Правила игры в теннис. Дополнения к правилам, приложения.	2	2	4	4
Обязанности судьи на вышке, кодекс поведения судьи.	3	3	4	4
Организация соревнований: виды и разряды соревнований, системы проведения, положения о соревнованиях.	3	4	4	4
Обязанности главного судьи, главного секретаря, зам. гл. судьи, старшего судьи, судьи-инспектора.	3	3	3	3
Кодекс поведения игрока.	2	4	4	4
Временные характеристики матчей по теннису: выход на корт, разминка, перерывы, медицинские перерывы, остановка и перенос матча, смена мяча.	2	4	4	4
Особенности парной игры.	3	3	3	3
Ошибки судей, отмена решений, переигрывание очка, непредвиденные ситуации в игре.	3	3	3	3
Судейская терминология, судейство на английском языке.	3	3	3	3

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, а также овладение практикой судейства в рамках тренировочного процесса. Вопросы инструкторской и судейской практики изучаются на учебно-тренировочном этапе.

Уже на этапе начальной подготовки занимающиеся должны получить представление (в рамках теоретической подготовки) о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства занимающимися в группах начальной подготовки 3-го этапа и учебно-тренировочного этапа осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий



в процессе судейства соревнований и игр (матчей) внутри группы.

Учащиеся, проходящие спортивную подготовку, также должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части, заключительной части, уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой занимающихся. Подвижные игры - одна из составных частей тренировочного занятия, которую так же может проводить помощник тренера в лице его занимающегося.

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

### 3.6. Соревновательная деятельность

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе предусматривается участие спортсменов в **соревнованиях внутри группы**. В то же время в разделе учебно-теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения в СШ предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в теннис и регламенту соревнований, что позволяет учащимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

Уже во второй половине учебно-тренировочного года учащиеся на этапе начальной подготовки 1-го года овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для учащихся на этапе начальной подготовки 1-го года предлагается в конце учебно-тренировочного года провести мини версию соревнования (с использованием корта меньшего размера, медленных мячей, упрощенной системы счета). Такие соревнования развивают интерес к игре в теннис, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом обучения и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество и виды соревнований увеличиваются. На этапах начальной подготовки свыше года предлагается в течение учебно-тренировочного года провести уже четыре контрольных соревнования с различными системами счета и подведения итогов, что помогает приобрести определенный соревновательный опыт, позволяющий подготовиться к участию в официальных теннисных турнирах. Тренерам-преподавателям для подготовки данных учащихся к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

В игровой практике соревнований учащиеся, проходящие спортивную подготовку, знакомятся с игрой не только в одиночном, но и в парных разрядах, а также, с различными системами организации соревнований (круговая, олимпийская). Начиная с групп начальной подготовки 3-го года, соревнования внутри группы проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры в теннис и регламента соревнований.

На учебно-тренировочном этапе до двух лет количество соревнований увеличивается до девяти. Участие в соревнованиях позволяет оттачивать своё игровое мастерство, вести поиск и совершенствование индивидуального стиля игры, подготовку к официальным турнирам, а также позволяют учащимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу.

В **системе четко ранжированных соревнований**, в которых приходится участвовать спортсменам, проходящим спортивную подготовку, одни соревнования должны быть *основными*,



другие - *отборочными*, третьи - *контрольными*, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки учащихся и планировании их соревновательной деятельности.

В 9-летнем возрасте учащиеся начинают участвовать в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура (4 турнира в течение года), которые являются контрольными. В 10-летнем возрасте учащиеся принимают участие как минимум в 9 турнирах, из которых: 2 – основных, 2 – отборочных и 5 - контрольных; занимающиеся в возрасте 11 лет принимают участие уже в 13 турнирах, из которых: 2 - основных, 3 – отборочных и 8 - контрольных. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, участвуют как минимум в 15 соревнованиях, из которых: 3 – основных, 5 – отборочных и 7 – контрольных. На этапе высшего спортивного мастерства соревновательная деятельность увеличивается в количественном отношении как минимум до 18 соревнований, из которых: 4 – основных, 6 – отборочных и 8 контрольных. Увеличивают отвечающим требованиям этапа спортивного совершенствования. Работа со спортсменами, проходящими спортивную подготовку на последних двух этапах еще более индивидуализируется. В соревновательной обстановке всё больше совершенствуются все технические и тактические действия, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры.

### 3.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки. Успешность учебно-тренировочного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки, технической подготовки и общефизической подготовки. При этом выделения отдельных часов в плане для ведения психологической подготовки не производится.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности проходящих спортивную подготовку и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

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

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей учащихся, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

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

В процессе психологической подготовки у учащихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;



- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у учащихся, проходящих спортивную подготовку. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса. Успешность воспитательного процесса учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учащихся, постоянно анализировать их поведение и помогать в решении личных проблем.

Существенное значение имеет самовоспитание учащихся, т.е. его осознанная деятельность, направленная на совершенствование своей личности. Ведение личных дневников должно приучать учащихся к самоанализу, самооценке выступлений в соревнованиях, работы на тренировках, определению качеств, над которыми необходимо работать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера-преподавателя. К таким качествам относятся: целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как; например, проведение теннисных вечеров, чествование победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением лучших, совместное празднование дней рождений и т.д.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ). В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (и. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подго-



товку; 29 - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУ С АДА». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении



	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении



	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, свя-



### 3.9. План применения восстановительных средств

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

Профилактико-восстанавливающие мероприятия включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

1. Психолого-педагогические средства:

- специально восстановительные упражнения на расслабление, дыхание, растяжение;
- чередование средств ОФП и СФП;
- психорегуляция.

2. Медико-биологические средства восстановления:

- рекомендации спортсменам по применению физических средств восстановления (массаж, гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера);
- рекомендации по применению специализированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999) План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица №10

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этапы начальной подготовки (по всем годам) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение восстановительных педагогических средств	В течение года
	Применение восстановительных психологических средств	В течение года
	Применение восстановительных гигиенических средств	В течение года



### 3.10. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается СШ ежегодно до 1 января следующего года на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, Календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий городского округа Самара.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18



2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 3.11 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Январь-декабрь
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Январь-Декабрь



## 2. Здоровьесбережение

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	Январь-Декабрь
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки),</li> <li>- оптимальное питание,</li> <li>- профилактика переутомления и травм,</li> <li>- поддержка физических кондиций,</li> <li>- знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</li> </ul> <p>Беседа с обучающимися «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</p> <p>Беседа с детьми «Общение без агрессии».</p>	Январь-д Декабрь
	Пропаганда здорового образа жизни	<p><b>Лекции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Спорт против наркотиков»</li> <li>«Жизнь прекрасна- когда она безопасна»</li> <li>«Здоровье — это здорово»</li> <li>«Полезный разговор»</li> </ul> <p><b>Спортивные мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«День защиты детей»</li> <li>«День физкультурника»</li> <li>«День знаний»</li> <li>«День Государственного флага РФ»</li> <li>Осенний кросс</li> </ul>	Март
2.3	Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности	Беседы, инструктажи.	Март
2.4	Мероприятия, направленные на профилактику наркомании	<p><b>Участие обучающихся в акциях, беседах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Вред наркотиков, алкоголя и курения»»,</li> <li>«Где торгуют смертью»</li> <li>Лекция «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом»</li> </ul> <p><b>Акция:</b> «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам».</p>	Июнь-Август
			Февраль-Ноябрь
			Сентябрь



2.5	Мероприятия, направленные на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения	Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса.	Январь- Июль
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Январь- Декабрь
	Встречи, беседы, спортивные мероприятия	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ», «Правила использования Государственной символики на спортивных мероприятиях»	Август
		Тематическое занятие по формированию у несовершеннолетних законопослушного поведения «Не конфликтность, уважение, толерантность»	Сентябрь
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	Октябрь
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Октябрь- Август
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и	Январь- Декабрь



		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	
--	--	---	--

#### 4. Система контроля и зачетные требования

Система контроля реализации Программы осуществляется в форме переводных экзаменов по окончании года (декабрь), которые включают в себя виды контроля:

- тестирование физической подготовленности (ФП) – Приложение № 1;
- тестирование технической подготовленности (ТП) – Приложение № 2;
- тестирование теоретической, тактической и психологической подготовленности (ТТПП) – Приложение № 3;
- нормативных требований к выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях – Приложение № 4;
- оценка выполнения общей физической и специальной физической подготовки Приложение № 5;6;7;8.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проходящих спортивную подготовку, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Перевод учащихся, проходящих спортивную подготовку на следующий год (период, этап), реализации Программы осуществляется на основании положительных результатов промежуточной аттестации (не менее 3 баллов по каждой дисциплине), с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис.

В случае успешной сдачи переводных экзаменов занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, имеющие эффективные показатели соревновательной деятельности, соответствующие «Нормативным требованиям по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для лиц проходящих спортивную подготовку г.о. Самара «СШ № 1» (Приложение № 4) могут быть переведены для продолжения подготовки в г.о. Самара «СШ № 1» по программе спортивной подготовки, при условии выполнения «Нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки» (Приложение № 1;2).

Порядок проведения переводных экзаменов и комплектования групп в СШ определяется локальным нормативным актом, утверждаемым Тренерским советом СШ.

#### 4.1. Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;



- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список литературы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 3.Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12 сентября 2013г. №730)
4. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис» (утвержден приказом Минспорта России от 18 июня 2013г. №403).
- 5.»Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.)
- 6.Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, рег№31522).
7. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту) под общ.ред.проф.В.А.Голенко, проф.А.П.Скородумовой., М., Советский спорт, 2007 – 137с.
8. «Tennis 10s» (официальная программа Международной Теннисной Федерации, 2012г.)
9. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений) под общ. Ред. Проф. А.П.Скородумовой, член МОК, д-ра фил.наук, поч.проф, засл.тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М. 2011г.
10. «Азбука тенниса» В.А.Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А.Тарпищев, М., Терра-Спорт, 1999 – 128с.
11. «Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений» С.Сав, Ростов н/Д, Феникс, 2007 – 368с.

### **5.2. Интернет-ресурсы**

1. (Министерство спорта Российской Федерации)
2. [www.mstm.samregion.ru](http://www.mstm.samregion.ru) (министерство спорта Самарской области)
3. [www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru) (Федерация тенниса России)
4. [www.tennis-samara.ru](http://www.tennis-samara.ru) (Федерация тенниса Самарской области)
5. [dyussh-1@yandex.ru](mailto:dyussh-1@yandex.ru) (г.о. Самара «СШ № 1»)



## ПРОГРАММА

тестирования физической подготовленности учащихся, проходящих спортивную подготовку для переводных экзаменов в МБУ ДО г. о. Самара «СШ №1»

№	Тесты	Что оценивается
1	<p><i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</i>  Учащийся стоит в исходном положении (на гимнастической скамье или ступеньке или парапете)-колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10-15 см.  На нижней точке учащийся должен зафиксировать своё положение для измерения длины наклона.  Каждому учащемуся дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра (в сантиметрах)</b></p>	Гибкость
2	<p><i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>  Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии.  Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.  Каждому учащемуся дается 2 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</b></p>	Скоростно-силовые способности
3	<p><i>Прыжок вверх с места толчком двумя ногами одна рука на поясе, вторая вытянута вверх</i>  Учащийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.  Каждому учащемуся дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра (в сантиметрах)</b></p>	Скоростно-силовые способности
4	<p><i>Бег 10 м с высокого старта</i>  Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии.  Каждому учащемуся дается 2 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b></p>	Скоростные способности
5	<p><i>Бросок теннисного мяча</i>  Бросок выполняется с движением подачи.  Учащийся становится на стартовую линию, передвигаться за стартовую линию запрещено.  Необходимо забросить мяч на максимальную длину используя силу рук, туловища, ног.  Каждому испытуемому дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</b></p>	Скоростно-силовые способности
6	<p><i>Челночный бег</i>  Максимально быстро пробежать 4 раз (6 раз) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии.  Каждому учащемуся дается 2 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b></p>	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко длительностью до 10 сек.



7	<p><i>Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз</i>  Учащийся держит палку внизу перед собой двумя руками хватом сверху, руки расположены ближе к концам палки (длина палки около 1 метра).  Поочередно перешагивает через палку с начала одной, а затем второй ногой вперед-назад.  Необходимо за установленное время совершить максимально возможное количество перешагиваний через палку, не выпуская её из рук.  Каждому учащемуся дается 2 попытки.  <b>Результат вносится в протокол с указанием количество перешагиваний</b></p>	Гибкость, координация, скоростные способности
8	<p><i>Метание набивного мяча (вес мяча – 1 кг)</i>  Метание выполняется с движением подачи.  Каждому испытуемому дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</b></p>	Скоростно-силовые способности
9	<p><i>Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки</i>  Учащийся держит ракетку как при ударе справа (forehand), подбивает мяч ребром теннисной ракетки вверх.  Каждому учащемуся дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием количество раз</b></p>	Координация, скоростные способности



## ПРОГРАММА

тестирования технической подготовленности учащихся, проходящих спортивную подготовку для переводных экзаменов в МБУ ДО г.о. Самара «СШ № 1»

Техническое действие	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4 и старше
<b>I. Удары с отскока (справа/слева)</b>							
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
<i>2. Крученые удары с задней линии</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке				+	+	+	+
Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>3. Резаные удары с задней линии</i>							
а) в средней точке			+	+	+	+	+
б) в высокой точке				+	+	+	+
в) в низкой точке				+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+	+
<i>4. Укороченные удары с задней линии</i>							
а) обводящая крученая				+	+	+	+
б) обводящая резаная					+	+	+
<b>II. Удары с лета (справа/слева)</b>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) укороченный удар					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<b>III. Удары над головой</b>							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+
<b>IV. Подача</b>							
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</i>							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				
в) крученая				+			
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям</i>							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в) крученая					+	+	+



## ИНСТРУКЦИЯ

### оценки тестирования технической подготовленности, учащихся, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО г.о. Самара «СШ №1»

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

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

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

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

#### **Примечание:**

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



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**к тестированию теоретической, тактической и психологической**  
**подготовленности учащихся, проходящих спортивную подготовку для переводных**  
**экзаменов в МБУ ДО г.о. Самара «СШ № 1»**

Группа	Кол-во во- просов по теории	Кол-во во- просов по правилам тенниса	Общее кол- во вопросов в тесте	Минимальное кол-во пра- вильных от- ветов	Кол-во баллов за каждый допол- нительный пра- вильный ответ
НП-1	2	2	4	2	1
НП-2	3	3	6	3	0,7
НП-3	4	4	8	4	0,5
УТ-1	5	5	10	5	0,4
УТ-2	6	6	12	6	0,35
УТ-3	7	7	14	7	0,3
УТ-4	7	7	14	8	0,35
УТ-5	8	8	16	9	0,3
СС-1	8	8	16	10	0,35
СС-2	9	9	18	11	0,3
СС-3 - ВСМ	9	9	18	12	0,35

**Примечание:** оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов учащийся МБУ ДО г.о. Самара «СШ №1» получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию**  
**в спортивных соревнованиях учащихся, проходящих спортивную подготовку**  
**в МБУ ДО г.о. Самара «СШ №1»**

Возраст учащегося (по году рождения)	Минимальный спортивный разряд (0,5 балла)	Балл за каждый следующий спортивный разряд	Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла)	Балл за участие в ОТ турниров III категории и выше	Балл за участие в ОТ первенств г.о.Самара или Самарской области	Балл за 1 – 8 место на турнирах любой категории
9 лет	нет	0,5	2	0,5	0,5	0,5
10 лет	III юн		7			
11 лет	II юн		7			
12 лет	I юн		11			
13 лет	III		11			
14 лет	II		13			
15 лет	I		13			
16 лет	I	13				
17 лет и старше	КМС РФ	0,75	13			

**Примечание:**

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



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	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			
			15,5	15,5	20	20
2.2	Бег 10 м с высокого старта	с	не более			
			2,8	2,8	2,8	2,8
2.3	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее			
			7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более			
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее			
			7	7	10	10



**НОРМАТИВЫ**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150                      140	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее 22                      22	
2.2	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,2                      2,3	
2.3	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее 5,8                      5,8	
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более 15,6                      15,6	
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее 13                      13	
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее 5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 (третий год)	Спортивный разряд-«первый юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд-«третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			28	28
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2	Бег 10 м 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, 6х8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			30	30
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			