

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

Бюджетное учреждение г. Омска дополнительного образования
«Специализированная детская юношеская школа
олимпийского резерва №35»

Рассмотрена:
на заседании педагогического
совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БУ г. Омска ДО
Мельников К.В.
Приказ № _____
« ____ » _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по теннису
Срок реализации 10 лет**

Рецензенты:
Сокур Б.П. – канд.пед.наук, доцент
кафедры теории и методики
спортивных игр ФГБОУ ВПО
«СибГУФК»;
Расин М.С.– Президент Омской
областной федерации тенниса.

Авторы-сост. :
тренер-преподаватель
Михайлюк Д. С.
Под общей ред.
методиста Мельниковой Ю. А.

Омск 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Методическая часть	10
4. Система контроля и зачетные требования	29
5. Перечень информационного обеспечения	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по теннису (далее программа) направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в теннисе); подготовку одарённых обучающихся для освоения программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 12.09.2013 г. № 730);

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» (от 02.10.2013 г. Приказ № 335);

-Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г.).

С целью обеспечения преемственности и непрерывности содержания обучения по программе в процессе подбора основных дидактических единиц опирались на:

-содержание примерной программы спортивной подготовки по теннису для ДЮСШ и СДЮСШОР (авторы: И.В. Всеволодов, В.А. Голенко);

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.

Программа рассчитана на детей, подростков, которые в период

обучения овладеют техникой и тактикой тенниса, приобретут соревновательный и инструкторский опыт.

Теннис, или большой теннис – олимпийский вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Теннисист, действуя в условиях постоянного единоборства, должен быстро и свободно передвигаться по площадке, выполнять мощные удары, а также оперативно и эффективно решать возникающие сложные технические и тактические задачи. Длительное участие в соревнованиях, в которых иные матчи продолжаются более трёх часов, что требует высокого уровня функциональных возможностей организма и совершенного развития физических качеств. Теннисист не может достигнуть успехов только за счёт хорошей игры на площадке. Необходимо сочетание технической, тактической, физической и морально-волевой подготовки. Большая сложность соревновательной деятельности теннисиста предъявляет повышенные требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена, а также к системе отбора перспективных детей. В связи с чем необходимо особое внимание уделять организации системы отбора и подготовке перспективных учащихся в процессе реализации дополнительных предпрофессиональных программ. А также на всех этапах обучения рассматривать пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма учащихся и его двигательного потенциала для достижений высоких спортивных результатов.

Новизна программы обуславливается ее интеграцией содержания и организационно-методических условий реализации, характерных для образовательных организаций дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта города Омска, и Федеральных государственных требований и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

В процессе определения содержания и методического обеспечения программы учитывает:

-требования Федерального стандарта спортивной подготовки по теннису;

-возрастные и индивидуальные особенности детей и подростков города Омска.

Целью программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий теннисом.

Задачи программы:

1. Формирование знаний о теории и методике физической культуре и спорте, расширение двигательного опыта.
2. Формирование техники тенниса.
3. Развитие физических качеств, способствующих повышению физической и функциональной подготовленности детей.

4. Развитие личностных качеств (организованности, взаимопомощи, ответственности, настойчивости, самостоятельности), культуры поведения и общения с тренером-преподавателем и со сверстниками.
5. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в теннисе.
6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение учащихся на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Содержание программы представляет собой образовательный и тренировочный процесс, направленные на достижение результатов предметных областей и общей физической подготовке, специализированной подготовке в теннисе, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Сроки реализации программы составляет 10 лет и осуществляется на следующих этапах обучения:

- начальная подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет;
- спортивного мастерства – до 2 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие специальных физических качеств для успешного освоения технических действий;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям, а также ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Тренировочный этап базовой подготовки и тренировочный этап спортивной специализации. Основной целью на данных этапах является совершенствование полученных навыков на этапе НП, а также участие в турнирах РТТ 3-6 категории, кубков и чемпионатов города, области и других региональных соревнованиях. На тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование физической подготовленности с учетом игровой деятельности;
- увеличение объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности;
- овладение технико-тактическими умениями и навыками и формирование индивидуального стиля игры.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню

физического развития и функционального состояния обучающихся, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На тренировочном этапе спортивной специализации обучающиеся должны показывать стабильные, высокие результаты на турнирах РТТ.

Завершающим этапом обучения по программе является этап спортивного мастерства, на который зачисляются учащиеся успешно прошедшие обучение и сдавшие КПН на тренировочном этапе и подтвердившие 1-й спортивный разряд. Основная цель этого этапа - достижение максимально возможных спортивных результатов на турнирах РТТ 1-3 категории, кубках и чемпионатах России, а также международных турнирах. Основными задачами являются:

- сохранение здоровья учащихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- поддержание высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на один год.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются не только предметные результаты, связанные с видом спорта, а также личностные результаты. К личностным результатам следует отнести следующие:

- готовность к самоопределению, смыслообразованию;
- способность к целеполаганию, планированию, прогнозированию, контролю, коррекции, оценки, саморегуляции в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- способность к коммуникации (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Набор и прием на отделение (по этапам подготовки) осуществляются приемной комиссией СДЮСШОР № 35 по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и по результатам вступительных испытаний общей физической подготовленности.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится, продолжают обучение обучающиеся прошедшие обучение на

тренировочном этапе (спортивной специализации).

Перевод обучающихся осуществляется на основании сдачи обучающимися нормативов по общей и специальной физической подготовленности в рамках промежуточной аттестации.

Возраст обучающихся, участвующие в реализации программы, составляет 7-18 лет. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Форма организации образовательной деятельности по программе – занятия в группе по этапам подготовки (обучения) с постоянным составом обучающихся.

Формы и режимы занятий:

Режимы занятий: программа рассчитана на 46 недель в условиях СДЮСШОР № 35. В каникулярный период для соблюдения непрерывности освоения программы организуются дополнительно 6 недель в физкультурно-оздоровительных лагерях, спортивно-оздоровительных центрах, на тренировочных сборах, по индивидуальным планам подготовки обучающихся (табл.1).

Таблица 1

Комплектование группы для занятий по программе

Этап обучения (подготовки)	Продолжительность	Наполняемость группы (чел)		Продолжительность одного занятия (час)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
		минимальная	максимальная			
Этап начальной подготовки	1 год	8	25	2	6	276
	2-3 год	8	20	2	8	368
Тренировочный этап (базовая подготовка)	2 года	6	14	2	12	552
Тренировочный этап (спортивная специализация)	3 года	6	12	3	18	828
Совершенствования спортивного мастерства	2 года	1	10	4	24	1104

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия не превышает 8 часов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, развитие творческого мышления, самостоятельная работа обучающихся. В учебном плане предусматривается следующее соотношение объемов:

- 60-95% - тренировочной и соревновательной деятельности;
- 10-15% - теоретическая подготовка;
- 20-30% - общая и специальная физическая подготовка;
- 45% - технико-тактическая подготовка;
- 10-15% - развитие творческого мышления.

Таблица 2

Учебный план занятий (на 46 недель занятий и 6 недель в период активного отдыха)

№ п/п	Наименования разделов	Этапы									Совершенствования спортивного мастерства	
		Начальной подготовки			Тренировочный							
		1	2	3	БП 1	БП2	СС 3	СС 4	СС5	1	2	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	29	38	38	60	60	86	86	86	115	115	
2	Общая физическая подготовка	58	80	80	90	90	130	130	130	115	115	
3	Специальная физическая подготовка	28	38	38	94	94	150	150	150	234	234	
4	Техника-тактическая подготовка	119	155	155	240	240	360	360	360	465	465	
5	Творческое мышление	28	38	38	40	40	46	46	46	40	40	
6	Участие в соревнованиях, кол-во раз	-	4	4	9	9	13	13	13	15	15	
7	Психологическая подготовка и самостоятельная работа	14	19	19	28	28	54	54	54	115	115	
8	Промежуточная и итоговая аттестация			+		+			+		+	
9	Медицинское обследование, кол-во раз в год	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Всего часов	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104	

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам и видам работы
(в %)

№ п/ п	Наименования разделов	Этапы обучения										
		Начальный этап			Тренировочный этап					Совершенство вания спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	15	15	15	15	15	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20
4	Техника-тактическая подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
5	Творческое мышление	10	10	10	5	5	5	5	5	-	-	-
6	Самостоятельная работа	5	5	-	10	10	5	5	5	-	-	-
7	Участие в соревнованиях	-	-	5	5	5	10	10	10	10	10	10
8	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10

Обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с планом мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (табл.4).

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по теннису

Виды соревнований	Этапы и годы обучения				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство вания спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	4	5	8	7
Отборочные	-	-	2	3	5
Основные	-	-	2	2	3

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Содержание и методика обучения по предметным областям, этапам и периодам подготовки.

Содержание разделов программы определено по основным разделам, отражающие предметные области и особенности тренировочной деятельности на этапах подготовки.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта составляет основу теоретической и практической подготовки в рамках освоения теоретических знаний, практических умений осуществлять судейство в теннисе и строить тренировочное занятие.

1.1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности. Роль физической культуры в воспитании личности человека. Спорт и физическая культура.

1.2. История тенниса. Зарождение вида спорта. Теннис в программе олимпийской игры. Развитие тенниса в мире и России. Достижения теннисистов России на мировой арене. Международные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация тенниса. Лучшие теннисисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

1.3. Теннис, как вид спорта. Название технических элементов и понятий в теннисе. Терминология и судейство в теннисе. Правила игры в одиночном и парных разрядах. Дисциплина и посещаемость занятий. Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке спортсмена.

1.4. Правила соревнований по теннису. Эволюция правил соревнований по теннису. Положение о соревновании. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Антидопинговые правила.

1.5. Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

1.6. Методика тренировочного занятия в теннисе. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной

тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

1.7. Личная гигиена спортсмена. Понятия о гигиене, личной гигиены человека и спортсмена. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

1.8. Общие представления о функциях и системах человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

1.9. Основы спортивного питания. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

1.10. Режим дня спортсмена. Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

1.11. Здоровый образ жизни. Основные понятия. Составляющие ЗОЖ. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития теннисиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

1.12. Техника безопасности на занятиях теннисом. Безопасность и ее значение в процессе занятий спортом. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.13. Самоконтроль в процессе занятий теннисом. Значение самоконтроля в процессе спортивной подготовки. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

1.14. Методика развития физических качеств. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Таблица 5

Тематический план распределения учебного материала по этапам подготовки

№ п/п	Наименования тем	Этапы											
		Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2		
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+										
2	История тенниса	+	+	+	+	+	+	+	+				
3	Теннис, как вид спорта			+	+	+	+	+	+				
4	Правила соревнований по теннису				+	+	+	+	+	+	+		+
5	Основы спортивной подготовки					+	+	+	+	+	+		+
6	Методика тренировочного занятия в теннисе							+	+	+	+		+
7	Личная гигиена спортсмена	+	+	+									
8	Общие представления о функциях и системах человека	+	+	+			+	+	+	+	+		+
9	Основы спортивного питания				+	+	+	+	+	+	+		+
10	Режим дня спортсмена		+	+									
11	Здоровый образ жизни		+	+									
12	Техника безопасности на занятиях теннисом.	+	+	+									
13	Самоконтроль в				+	+	+	+	+	+	+		+

	процессе занятий теннисом										
14	Методика развития физических качеств						+	+	+	+	+

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Изложение программного материала по разделу носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач с учётом этапа подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма учащегося.

Задачами ОФП на всех этапах подготовки являются:

- 1) Обучение комплексам физических упражнений, необходимых для развития основных физических качеств.
- 2) Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий теннисом.
- 3) Укрепление здоровья, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика различных заболеваний.
- 4) Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Таблица 6

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений ОФП по этапам и годам обучения

(в % от общего количества часов на ОФП в год)

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы, года									
		Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общеподготовительные											
1.1	Строевые упражнения	20	10	10	5	5	5	5	5	-	-
1.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	10	15	20	10	10	10	10	5	5
1.3	Упражнения для мышц ног	10	10	15	10	15	10	10	10	10	10
1.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	5	5	10	5	10	20	15	15	5	5

1.5	Упражнения для всех групп мышц	5	10	5	10	10	5	5	5	10	10
С п е ц и а л ь н о - п о д г о т о в и т е л ь н ы е											
2.1	Упражнения для развития гибкости	10	15	5	5	5	5	5	5	5	5
2.2	Упражнения для развития силы	5	5	5	5	10	10	15	15	10	10
2.3	Упражнения для развития общей выносливости	-	-	5	5	5	10	10	10	20	20
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	-	-	10	10	10	10	10	20	20
11	Упражнения для развития координационных способностей	20	10	10	5	5	5	5	5	10	10
12	Упражнения для развития быстроты	10	15	10	10	10	5	5	5	5	5
13	Подвижные игры	5	10	10	10	5	5	5	5	-	-

Этап начальной подготовки. На этом этапе подготовки следует обратить внимание на развитие максимальной частоты движений, как у мальчиков, так и у девочек. Также необходимо акцентировать внимание на развитие следующих физических качеств:

- быстроты движений;
- координационные способности (быстрота реагирования, пространственная ориентация, способность к перестроению двигательных действий и ритмическим способностям).
- силовой выносливости (динамической).

Вместе с тем, тренеру-преподавателю также следует развивать гибкость, скоростно-силовые качества, общую выносливость, используя подвижные игры.

На тренировочном этапе следует продолжать развивать физические качества, соответствующие предыдущему этапу обучения. Однако необходимо кроме подвижных игр добавлять общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

К таким упражнениям относятся:

- различные виды бега и прыжков;
- упражнения с собственным весом;
- упражнения со жгутом и скакалкой;
- динамической и статической растяжки;
- акробатические упражнения;

-упражнения с мячом и др.

На этапе совершенствования спортивного мастерства следует развивать следующие физические качества и способности:

- силу;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость (аэробная, гликолитическая);
- координационные способности.

Также на данном этапе следует продолжать совершенствовать физические качества, приобретённые на ранних этапах обучения. Основными средствами должны стать упражнения, проводимые по разнообразным методам строго регламентированного упражнения (повторный, переменный, интервальный) (например: переменный бег; бег с сопротивлением; кросс и др.).

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки 16 одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай

смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки».

Эстафеты: комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально-подготовительные упражнения, включающиеся в раздел ОФП:

Упражнения для развития гибкости: упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с преодолением веса и сопротивления партнера: переноска и перекладывание груза, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 300 м, 500м (для групп НП), 800м, 1000 м (для групп Т и ССМ). Кросс для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп Т и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп Т и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП), от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3км (для групп НП) 3-10 км на время (для групп Т и ССМ). Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) является обязательным разделом программного материала, начиная с тренировочных групп после целенаправленного развития основных физических качеств и освоения технических элементов тенниса.

Задачами СФП являются:

1. Совершенствование индивидуального игрового мастерства.
2. Формирование скоростной техники игры в теннис.
3. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности посредством развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Содержание раздела СФП включает общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения тенниса (табл 7).

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений СФП по годам обучения

(в % от общего количества часов на СФП в год)

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы									
		Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общеподготовительные											
1.1	Упражнения со скакалкой.	5	5	10	10	10	5	-	-	-	-
1.2	Бег (ускорения, переменный бег, кросс.)	5	5	10	15	5	5	10	5	5	5
1.3	Упражнения для мышц ног с отягощением	-	-	5	10	15	15	15	15	15	10
1.4	Упражнения для мышц живота и спины	5	5	5	5	10	10	10	15	15	20
1.5	Упражнения для мышц рук с отягощением или с сопротивлением	5	5	5	5	10	10	15	15	10	5
Специально-подготовительные											
2.1	Бег с сопротивлением или отягощением(парашют, манжеты, напульсники)	-	-	5	5	5	10	10	5	5	10
2.2	Упражнения для ног на тренажере «лесенка»	15	15	5	5	5	10	10	5	5	5
2.3	Упражнения для рук с отягощением (броски с имитацией набивными мячами или жгутом)	-	-	5	10	10	5	5	15	10	15
10	Упражнения для мышц ног с использованием препятствий.	-	-	-	5	5	10	15	15	10	10

11	Упражнения для совершенствования координационных способностей.	25	25	5	10	10	5	10	10	5	5
12	Упражнения скоростно-силовой выносливости.	10	10	10	10	5	5	-	-	10	-
13	Упражнения для общей выносливости.	10	10	15	10	5	5	-	-	-	10
14	Спортивные игры	20	20	20	10	5	5	-	-	5	5

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения со скакалкой: Прыжки на двух и одной ноге. Прыжки по переменному крест на крест, со сменой ног. Прыжки чечёткой. Прыжки в паре и с напарниками. Количество от 500 до 2000 раз.

Бег (ускорения, переменный бег, кросс.)

Бег равномерный и переменный на 300 м, 500м (для групп НП), 800м, 1000 м (для групп Т и ССМ). Ускорения на дистанции 30м., 60м., 100м., для НП 20м.. Челночный бег 4x8м., 4x10м., 4x12м., 6x8м., 6x10,6x12м., Кросс для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп Т и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп Т и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП), от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ), с манжетами от 50 до 100г.

Упражнения для мышц ног с отягощением:

Прыжки с полу седа и с полного седа с манжетами до 200г. и приседы дополнительным весом до 5 кг.. Зашаги на гимнастическую скамью с дополнительным весом до 10 кг., приведения и мах ног в переднем, заднем и боковом направлениях с закреплённой гимнастической резиной.

Упражнения для мышц живота и спины:

Сгибание и разгибания туловища с напарником на гимнастической скамье с отягощением до 3кг., и без отягощения, положение сидя и лежа на бёдрах. Подъём ног на наклонной скамье и с положения вис на руках. Наклоны с положения стоя на коленях с сопротивлением закреплённому в верхнем положении гимнастическому жгуту.

Специально-подготовительные упражнения:

Бег с сопротивлением или отягощением(парашют, манжеты, напульсники):

Ускорения 10, 20, 30, 60, и 100 метров с сопротивлением парашюта, «якоря» или напарника. Челночные ускорения 6x8м., 6x10м., 6x12м. с отягощающими манжетами до 200г.. Ускорения и челночные ускорения в соревновательном режиме в парах тройках.

Упражнения для ног на тренажёре «лесенка»:

Перемещения по тренажёру «лесенка» прямыми, приставными,

скрестными шагами в различных комбинациях. Прыжки в тренажёре на одной и двух ногах.

Упражнения для рук с отягощением (броски с имитацией набивными мячами или жгутом):

Броски в парах набивного мяча 500 и 1000г.:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от груди;
- двумя и одной рукой из-за головы.

Броски в парах набивного мяча 500 и 1000г. с имитацией:

- удара с отскока;
- удара с лёта;
- движением подача.

Преодоление сопротивления закреплённого гимнастического жгута с имитацией:

- удара с отскока;
- удара с лёта;
- движением подача.

Упражнения для мышц ног с использованием препятствий:

Прыжки с двух и одной ноги через одинарную и сдвоенную гимнастическую скамью. Прыжки через барьеры 0.2 м. на двух и одной ноге в различной конфигурации и направлениях. Челночные прыжки через гимнастическую скамью с дополнительным преодолением барьера 0.2 м..

Упражнения для совершенствования координационных способностей:

Ловля и броски 2-х и более мячей в паре и тройках. Ловля и броски мяча после отскока от изогнутой поверхности. Набивание 2-х мячей индивидуально и в парах через сетку. Ловля неограниченного количества мячей с наброса тренера по площади корта. Удержания мяча в розыгрыше с преодолением отвлекающих действий тренера или партнёров.

Упражнения скоростно-силовой выносливости:

Перемещение различными способами в максимальном темпе от 1 до 5 минут с минимальным отдыхом или выполнением минимальной или расслабляющей нагрузкой. Ускорения 10-20 м. с максимальным темпом с переходом на умеренный бег. Кросс 2-3 км. с участками субмаксимальной нагрузки (приседы, многоскоки, выпрыгивания, отжимания.)

Упражнения для общей выносливости:

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП), от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ) с отягощением от 1-го до 5-и кг.. Плавание с учетом и без учета времени с сопротивлением (поплавки, перчатки сперепонками). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3км (для групп НП) 3-10 км на время (для групп Т и ССМ) в туристической экипировке.

Спортивные игры:

Игра в футбол, баскетбол, волейбол и ручной мяч. Эти же игры с 2-мя и более мячами. Эти же игры с напарником или в неравных составах, с гандикапом .

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка способствует формированию индивидуальной техники ведения игры и способностей принятия самостоятельного тактического решения в процессе соревновательной деятельности теннисиста.

Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения игровой задачи.

Основными задачами технико-тактической подготовки являются:

1. Формирование техники и тактики игры в теннис.
2. Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в игре.
3. Повышение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Основное средство для формирования тактики игры в теннис является техническое мастерство, физическая и психическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Этап начальной подготовки. При изучении техники на этом этапе необходимо обращать внимание на основополагающие элементы тенниса:

а) хватки :

- континентальная;
- западная;
- восточная;
- полу западная.

б) стойки:

- закрытая;
- открытая;
- полуоткрытая или полузакрытая.

в) замахи (рекомендуется изучать прямой и блокирующий):

- прямой;
- петлеобразный (петля сверху или снизу) ;
- блокирующий.

г) окончание удара:

- короткий, длинный;
- верхний, нижний.

Развернутый список технических элементов и действий, а также средства их изучения и освоения представлены в таблице 8.

Таблица 8

Особенность обучения технических элементовна этапе начальной подготовки

Содержание обучения	Этап подготовки	Средства обучения
---------------------	-----------------	-------------------

	НП	
<p>1. Удары с отскока</p> <p>а) Плоские удары права\слева: -в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке в нутрии корта; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)</p>	<p>+</p> <p>2-3</p>	<p>- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником.</p>
<p>б) Крученые удары справа\слева: -в средней точке; -в низкой точке; - в высокой точке; - в высокой точке в нутрии корта; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>2-3</p>	<p>- имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником на хавкорте.</p>
<p>в) резанные удары справа\слева: -в средней точке; -в низкой точке; - в высокой точке; - в нутрии корта с выходом к сетке; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)</p>	-	-
<p>г) Укороченные удары справа\слева: -с задней линии; - в нутрии корта, с линии хавкорта; - удержание с напарником.</p>	-	-
<p>б) «Свеча»: -плоская справа\слева; - кручёная справа\слева; -резаная справа\слева;</p>	-	-
<p>2. Удары с лета: -в средней точке; -в низкой точке; - в высокой точке; - укароченный удар; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)</p>	<p>+</p> <p>2-3</p>	<p>- имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником стоящим на хавкорте.</p>

3. Удары над головой: -с места с лета; -с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; -с продвижением вперёд с лета, с отскока; - с продвижением вперёд с колена.	-	-
4. Подача: а) В1-й квадрат, в разные зоны: -плоская; -кручённая; - резанная; -попадание в квадрат из 10; - попадание в зону из 10	(+) + 1-2 1	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; -броски, удары в мишень; - удары через сетку с хавкорта; - удары через сетку с задней линии .
б) В 2-й квадрат, в разные зоны: -плоская; -кручённая; - резанная; -попадание в квадрат из 10; - попадание в зону из 10	(+) + 1-2 1	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - удары через сетку с хавкорта; - удары через сетку с задней линии.

Тренировочный этап. При обучении техники на этом этапе необходимо обращать внимание не только на основополагающие элементы, но и на тонкости в технике:

- замах при выполнении подачи и ударов над головой;
- выбор места на площадке перед ударом соперника и подход к мячу;
- вынос ракетки на мяч;
- момент удара и работа ног в заключительной фазе удара.

Развернутый список технических элементов и действий, а также средства их изучения и освоения представлены в таблице 9.

Таблица 9

Особенность обучения техническим элементам на тренировочном этапе

Содержание обучения	Этап подготовки		Средства обучения
	ТБП1	ТБП2	
1. Удары с отскока а) Плоские удары права\слева: -в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке в нутрии корта; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)	+ 5-6	+ >10	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником.

б) Крученые удары справа\слева: -в средней точке; -в низкой точке; - в высокой точке; - в высокой точке в нутрии корта; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)	+	х + + >10	- имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником на хавкорте.
в) резанные удары справа\слева: -в средней точке; -в низкой точке; - в высокой точке; - в нутрии корта с выходом к сетке; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)	+	х + + >10	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником.

Содержание обучения	Этап подготовки			Средства обучения
	ТС С3	ТС С4	ТС С5	
г) Укороченные удары справа\слева: -с задней линии; - в нутрии корта, с линии хавкорта; - удержание с напарником.		+	х + 0	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником.
б) «Свеча»: -плоская справа\слева; - кручёная справа\слева; -резаная справа\слева;		+	х +	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником.
2. Удары с лета: -в средней точке; -в низкой точке; - в высокой точке; - укароченный удар; -удержание мяча в игре с тренером (уд.)	+	х + >1 0	х + х >2 0	- имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником стоящим на хавкорте.

3. Удары над головой: -с места с лета; -с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; -с продвижением вперёд с лета, с отскока; - с продвижением вперёд с колена.		+	х +	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - одиночные удары через сетку(на корзине, с подброса); - серия ударов через сетку стренером, с напарником.
4. Подача: а)В1-й квадрат, в разные зоны: -плоская; -кручённая; - резанная; -попадание в квадрат из 10; - попадание в зону из 10	(+) + 1-2 1	(+) х 4-5 2-3	+ х х 5-8 4-5	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; -броски, удары в мишень; - удары через сетку с хавкорта; - удары через сетку с задней линии .
б) В 2-й квадрат, в разные зоны: -плоская; -кручённая; - резанная; -попадание в квадрат из 10; - попадание в зону из 10	(+) + 1-2 1	(+) х 4-5 2-3	+ х х 5-8 4-5	- имитации ударов без ракеток; - имитации ударов с ракетками; -броски с имитацией в стенку, через сетку; - набивания в стенку ладонью, ракеткой; - удары через сетку с хавкорта; - удары через сетку с задней линии.

Примечание: смотри таблицу 8.

Для разучивания и совершенствования технико-тактических элементов можно использовать упражнения в парах, тройках, колоннах. При игре на удержание необходимо стремиться к максимальному количеству повторений. При розыгрыше с завершающим ударом тренер может накидывать мячи из корзины самостоятельно, что даёт возможность контролировать темп розыгрыша или использовать теннисную пушку. Примеры технико-тактических упражнений приведены в приложении.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На данном этапе продолжают совершенствоваться технические элементы, представленные в таблице 9, но с более высокой частотой отработки ударов (26-23 удара в минуту), а также с количеством до 50-70 в одной серии. Точность нанесения ударов повышается до мишеней- 10 на 10см или полосы шириной 10см.

Раздел 5 «Творческое мышление» необходим для решения следующих задач:

1. Развитие изобретательности и логического мышления.

2. Формирование умений самостоятельно принимать решение, сравнивать, выявлять закономерности, связи и отношения в процессе игровой деятельности.

3. Развивать концентрацию внимания в процессе выполнения двигательного действия в тренировочном и соревновательном процессе.

В содержание раздела включаются практические задания, игровые задания, подвижные игры.

Также в процессе реализации программы предусмотрена психологическая подготовка учащихся, начиная с тренировочного этапа обучения.

Психологическая подготовка направлена на формирование личных качеств спортсмена способствующих достижению высоких результатов в тренировочном процессе, на умение преодолевать спортсменом негативных воздействий соревновательного процесса на достижения высокого результата (нервозности, спортивной «лихорадки») Так же психологическая подготовка должна способствовать гармоничной и социально адаптированной личности, для этого следует проводить следующие мероприятия :

- беседы (тренер- спортсмен, спортсмен - спортсмен) на спортивные, нравственные и патриотические темы;
- посещение спортивных и культурно-массовых мероприятий;
- применять системы психологического тренинга;
- применять системы аутотренинга (применять стимулирующие слова и фразы, находить определённые «ритуальные» действия способствующие концентрации игрока)

Инструкторская и судейская практика осуществляется на протяжении всего обучения по программе, начиная с тренировочного этапа, на всех видах занятий, используемых тренером-преподавателем. Обучающиеся должны освоить навыки работы в качестве инструктора по спорту, а также навыки судейства соревнований по теннису.

В рамках инструкторской работы учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде;
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его со своей командой или в группе начальной подготовке или спортивно-оздоровительной группе в качестве помощника тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

- составить положение о проведении соревнования по теннису;
- вести протоколы игр;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- судить учебные игры;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Основные знания по судейству:

- спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение;
- положение о проведении соревнований по теннису на первенства города, области, России;
- правила соревнований по теннису: площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр;
- судейская бригада: главный судья соревнований, заместитель главного судьи, судьи на вышке, главный секретарь, старший судья, линейный судья.
- судейство игр, жесты судей.

Медицинское обследование в процессе обучения по программе осуществляется:

- периодические медицинские осмотры и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий;
- углубленное медицинское обследование учащихся, начиная с тренировочного этапа, не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочный сборы длятся минимум один раз в год от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности УТС, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

Восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности и нормального функционирования организма после

тренировочных и соревновательных нагрузок – это неотъемлемая составная часть системы спортивной подготовки, связанная с тренировочными нагрузками и соревновательной деятельностью. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями учащихся, этапом обучения (подготовки), задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – это рациональная тренировка и режим учащихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

С постепенным увеличением тренировочных нагрузок на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства необходимо использование специальных восстановительных мероприятий: педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических.

Педагогические мероприятия предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические мероприятия предполагают обучение обучающихся приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях является одной из важной части процесса обучения по программе, в связи с тем, что соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки теннисиста, являясь комплексным показателем всей работы обучающегося и тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности

отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся.
2. Повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности.
3. Развитие самостоятельности, инициативности учащихся.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Особое внимание в процессе определения самостоятельной работы необходимо обратить внимание на развитие различных сторон подготовленности учащихся с учетом ее неравномерности. Так как в одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию, уровню спортивной квалификации и т.д.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы:

-перед началом занятий проводится тщательный осмотр места проведения занятия (убедиться в исправности инвентаря и оборудования, оценить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям);

-проводить инструктажи по безопасности учащихся: вводный (проводится один раз для впервые зачисленных учащихся) и инструктаж на рабочем месте (первое занятие в учебном году);

-обучать учащихся безопасным приемам выполнения упражнений, следить за соблюдением мер безопасности;

-в процессе проведения занятий соблюдать дидактические принципы (доступности и последовательности) и обеспечивать страховку.

В процессе реализации программы следует обратить внимание на рекомендуемый объем максимальной тренировочной нагрузки с учётом каждого этапа обучения (подготовки) по программе (табл. 1).

Материально-техническое обеспечение программы, представлено в таблице 10-11.

Требования к материально-техническому обеспечению СДЮСШОР, осуществляющая процессе обучения по предпрофессиональной программе, и иным условиям:

- наличие теннисных кортов;

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10

Таблица 11

Спортивные помещения

Наименование	Описание	Кол-во
Спортивный зал	Размер 32x16 м. (24x12 м.) покрытие – дерево (терофлекс, искусственная трава)	1
Спортивная площадка	Размер 36x18 м. (32x16 м.) покрытие – грунт теннисит(мягкий хард, искусственная трава)	1

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Требования к результатам освоения программы.

По окончанию процесса обучения у обучающихся будут сформированы следующие знания, умения и навыки, которые будут являться основанием для перевода обучающихся на дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки.

Планируемым результатом освоения Программ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тенниса;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

По общей и специальной физической подготовке:

- освоение комплексов физических упражнений (обще-подготовительных и специально-подготовительных);
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

По технико-тактической подготовке:

- овладение основами техники и тактики в теннисе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

По творческому мышлению:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

2. *Промежуточная аттестация (после каждого этапа обучения) и итоговой аттестации.*

По окончании каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, которая позволяет определить степень освоения программного материала и дальнейшее обучение на следующем этапе.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года после освоения учебного материала каждого этапа (этапа начальной подготовки, тренировочного базового этапа, тренировочного спортивной специализации).

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных испытаний с использованием нормативных упражнений, а также собеседованием по теоретическим вопросам программы.

Итоговая аттестация проводится после освоения программы в форме контрольных испытаний с использованием контрольных упражнений и тестирования теоретических знаний и практических умений.

3. *Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы на каждом этапе подготовки.*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении 0-1 см.	Наклон вперед, стоя на возвышении 1-0 см.
Скоростная выносливость	Челночный бег 4х8м (не более 15 с)	Челночный бег 4х8 м (не более 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - набивание в стену ударом с отскока не менее 10раз - набивание в стену с лёта не менее 7 раз	Обязательная техническая программа - набивании в стену ударом с отскока не менее 7раз - набивание в стену с лёта не менее 5 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 14,6 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении 0-2 см.	Наклон вперед, стоя на возвышении 1-3 см.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - удержание мяча в розыгрыше с партнёром на задней линии не менее 20 раз - удержание мяча в розыгрыше с партнёром у сетки не менее 20 раз - подача в квадрат не менее 5-х раз	Обязательная техническая программа - удержание мяча в розыгрыше с партнёром на задней линии не менее 15 раз - удержание мяча в розыгрыше с партнёром у сетки не менее 15 раз - подача в квадрат не менее 3-х раз программа
Спортивный разряд	1-й спортивный разряд	2-й спортивный разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,3 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 15,1 с)

Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении 2-3см.	Наклон вперед, стоя на возвышении 3-4 см
Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа</p> <ul style="list-style-type: none"> -удержание мяча в розыгрыше с партнёром на задней линии с переводами не менее 20 раз -удержание мяча в розыгрыше с партнёром у сетки с изменением длинны удара не менее 20 раз - результативные удары по верхним мячам не менее 5 раз - подача в заданную зону квадрат не менее 5-х раз 	<p>Обязательная техническая программа</p> <ul style="list-style-type: none"> -удержание мяча в розыгрыше с партнёром на задней линии с переводами не менее 15 раз -удержание мяча в розыгрыше с партнёром у сетки с изменением длинны удара не менее 15 раз - результативные удары по верхним мячам не менее 3 раз - подача в заданную зону квадрат не менее 3-х раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

контрольные –переводные испытания
общей физической подготовленности девочек, девушек

Тест	Возраст										Баллы
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15-17	
Бег 30м(с)	6,5	6,3	5.9	5.7	5.5	5,3	5,1	5,0	4,95	4,8	5
	6,8	6,5	6,1	5.9	5.8	5,6	5,5	5,3	5,25	5,0	4
	7,1	6.8	6,4	6.2	6,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	3
Прыжок вверх (см)	15	18	20	22	24	26	28	30	33	36	5
	12	15	17	19	21	23	25	27	30	33	4
	8	12	14	16	18	20	22	25	27	30	3
Прыжок в длину с места (см)	120	140	150	160	170	180	190	200	210	220	5
	105	125	135	145	155	166	175	185	195	210	4
	90	110	120	130	140	150	160	170	180	200	3
Бросок теннисного мяча движением подача. (м)	12	14	16	18	20	22	24	27	33	39	5
	9	11	13	15	17	19	21	24	30	35	4
	6	8	10	12	14	16	18	21	27	33	3
«Челнок» 6х8м (с)	17,4	16,9	16,4	15.9	15,4	14,9	14,4	13,7	13,4	13,2	5
	17,8	17,3	16,9	16,4	15,9	15,3	14,9	13,9	13,9	13,6	4
	18,2	17,7	17,2	16,8	16,2	15,7	15.2	14,4	14,2	13,9	3
Ловля палки (см)	6	6	5	5	4	4	3	3	3	3	5
	10	10	9	9	8	8	6	6	6	6	4
	14	14	13	13	12	12	9	9	9	9	3

**контрольно-переводные испытания
общей физической подготовленности мальчиков, юношей**

Тест	Возраст								Баллы
	8	9	10	11	12	13	14	15-17	
Бег 30м (с)	5.7	5.4	5.2	5,1	5,0	4,9	4,7	4,5	5
	5.9	5.7	5.6	5,4	5,3	5,2	5,0	4,8	4
	6.1	6.0	5.9	5,7	5,6	5,5	5,3	5,1	3
Прыжок вверх (см)	23	25	27	29	31	33	36	39	5
	20	22	24	26	28	30	33	36	4
	17	19	21	23	25	28	30	33	3
Прыжок в длину (см)	155	165	175	185	195	205	215	225	5
	140	150	160	170	180	190	200	215	4
	125	135	145	155	165	175	185	205	3
Бросок теннисного мяча движением подача (м)	18	20	22	24	26	29	35	41	5
	15	17	19	21	23	26	32	38	4
	12	14	16	18	20	23	29	35	3
Челночный бег 6x8 м (с)	15.6	15,1	14,6	14,1	13,4	13,1	12,9	15.6	5
	16,1	15,5	15,0	14,5	13,6	13,5	13,3	16,1	4
	16,5	15,9	15,4	14,9	14,0	13,9	13,6	16,5	3
Ловля палки (см)	5	4	4	3	3	3	3	5	5
	9	8	8	6	6	6	6	9	4
	13	12	12	9	9	9	9	13	3

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список рекомендуемой литературы

для тренера-преподавателя:

1. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. - М. : АСТ-ПРЕСС, 2001. - 223 с.
2. Всеволодов, И. В. Материально-техническая база тенниса : лекция для студентов РГ АФК / И. В. Всеволодов. - М. : с.Принт, 2000. - 86 с.
3. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумов, В. А. Тарпищев. - М. : Дедалус, 2001. - 192 с.
4. Голенко, В. А. Академия тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумов, В. А. Тарпищев. - М. : Дедалус, 2002. - 235 с.
5. Иванова, Т. С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка) : учеб. пособие для студентов / Т. С. Иванова. - М. : Принт Центр, 2000. - 71 с.

6. Иванова, Т. С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка: учеб. пособие для студентов / Т. С. Иванова. - М. : Принт Центр, 2000. - 58 с.

7. Иванова, Т. С. Особенности соревновательной деятельности юных теннисистов и отбор перспективного контингента в ходе проведения всероссийских смотров-конкурсов : учеб. пособие для студентов / Т. С. Иванова. - М. : Принт Центр, 2000. - 76 с.

8. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. - М. : Terra Спорт, 2000. - 116 с.

9. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

10. Янчук, В. Н. Теннис. Простые истины мастерства / В. Н. Янчук. - М. : АСТ-ПРЕСС, 2001. - 219 с.

11. Янчук, В. Н. Уроки теннисного мастерства / В. Н. Янчук. // Теннис. - М., 2000. - С. 21-24.

12. Performance Rock Climbing, Dale Goddard & Udo Neumann, Stackpole Books, 1993 – русский, перевод Максима Кострова.

б) для обучающихся:

1. Формула чемпиона: книга для родителей (теннис и не только) // А.А. Козенко – Киев: ООО "Издательство Телесик", 2005.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Федерация тенниса России <http://c-f-r.ru>;

2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru> ;

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>