|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО Тренерским советом****ГАУ КО «СШ «Победа»****Протокол №\_\_\_\_ от** «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2021 г.**  | **УТВЕРЖДАЮ****Директор ГАУ КО «СШ «Победа»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**И. А. Фадеева**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2021 г.** |

**Государственное автономное учреждение Калужской области**

**«Спортивная школа «Победа»**

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта «теннис»**

Разработанная на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 961 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

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

Срок реализации программы: 10 лет

 **г. Калуга 2021 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| 1. | **Пояснительная записка** | 4 |
| 1.1. | Характеристика тенниса как вида спорта и его отличительные особенности | 5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса | 6 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) | 8 |
| 2. | **Нормативная часть** | 10 |
| 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 12 |
| 2.2 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки | 13 |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 13 |
| 2.4 | Режимы тренировочной работы | 14 |
| 2.5 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 15 |
| 2.6 | Предельные тренировочные нагрузки | 17 |
| 2.7 | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 18 |
| 2.9 | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 20 |
| 2.10 | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 21 |
| 2.11 | Структура годичного цикла | 22 |
| 3 | **Методическая часть** | 29 |
| 3.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 29 |
| 3.2 | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 30 |
| 3.3 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 31 |
| 3.4 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 31 |
| 3.5 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 32 |
| 3.6 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки | 35 |
| 3.7 | Рекомендации по организации психологической подготовки | 42 |
| 3.8 | План применения восстановительных средств | 42 |
| 3.9. | План антидопинговых мероприятий | 43 |
| 3.10. | План инструкторской и судейской практики | 44 |
| 3.11. | Рекомендации по организации научно-методического обеспечения | 45 |
| 4. | **Система спортивного отбора и контроля** | 46 |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки | 46 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации программы | 47 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки | 48 |
| 4.4 | Методические указания по организации тестирования | 49 |
| 5 | **Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, инфраструктуре и иным условиям** | 49 |
| 6 | **Требования к материально- техническому обеспечению** |  51 |
| 7. | **Перечень информационного обеспечения** | 53 |
|  | **Приложение 1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий** |  |
|  | **Приложение 2. Контрольно-переводные нормативы** |  |

**1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта теннис (далее - Программа) ГАУ КО «СШ «Победа» (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Законом РФ **от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ** «Офизической культуре и спорте в РФ**»,** приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 961 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», Уставом Учреждения и иными локальными нормативными актами с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель программы** | Качественная подготовка спортсменов, проходящих спортивную подготовку в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» |
| **Задачи Программы** | 1. Повышение качества тренировочного процесса на отделении тенниса в учреждении. 2. Повышение спортивного мастерства занимающихся и достижение высоких спортивных результатов.3. Совершенствование материально-технического обеспечения и оснащенность тренировочного процесса. |
| **Результат реализации Программы** | Достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Калужской области |

Срок реализации программы: 10 лет.

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

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

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

В Программу ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

* 1. **Характеристика тенниса как вида спорта и его отличительные особенности**

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

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой - корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины.

Длина корта - 23,77 м, ширина - 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон - боковые линии. За границами разметки - дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

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

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1

**Дисциплины вида спорта - ТЕННИС**

**(номер - код - 0130002611Я)**

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

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

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

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и теннисом в частности;

- обеспечение разносторонней физической подготовки теннисистов, формирование специальных качеств, определяющий спортивный рост и успешность выступлений на соревнованиях;

- усвоение мер по технике безопасности;

- изучение и освоение техники и тактики игры в теннис;

- совершенствование техники и тактики, накопления опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс для достижения вершин спортивного мастерства;

- совершенствование морально - волевых качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях разного уровня;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировок и совершенствования, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию занимающихся.

В Учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки - до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**1.3.** **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

**(этапы, уровни, ступени)**

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

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

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

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

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

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

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

Построение многолетней подготовки в теннисе содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого, структура системы многолетней подготовки, предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стадии** | **Этапы спортивной подготовки** |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальнойподготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | ТЭ (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) |
| Максимальнойреализациииндивидуальных возможностей |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивногомастерства |
| Высшего спортивногомастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства(без ограничений) |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Цель, задачи и преимущественная направленность:

**1. Этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

**2.** **Тренировочный этап (тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет (начальной спортивной специализации; тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет (углубленной спортивной специализации):**

**До двух лет:**

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;

- определение индивидуального стиля ведения игры;

- приобретение соревновательного опыта.

**Свыше двух лет**

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;

- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

- накопление соревновательного опыта;

- совершенствование индивидуального стиля игры;

- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;

- овладение инструкторско-судейской практикой;

- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

**3.** **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- достижение максимально возможных спортивных результатов (участие в турнирах FUTURES, CHALLENGERS, Всероссийских соревнованиях, чемпионатах/первенствах России, федеральных округов, области) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд области.

4. **Этап высшего спортивного мастерства:**

Основная цель - достижение максимально возможных спортивных результатов (участие/выигрыш турниров «Большого шлема», турниров АТP, WТА, других турниров мировой классификации), Кубков, чемпионатов России на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд России.

**2. Нормативная часть**

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

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

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

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

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

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

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

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

При подаче заявления представляются следующие документы:

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

- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии) для освоения программ спортивной подготовки;

- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;

- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3х4, 2 штуки).

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

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

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

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета и при персональном разрешении врача.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе7лет*,* желающиезаниматься теннисом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

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

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России и/или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальные требования возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в таблице №3.

Таблица №3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8-30 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 6-25 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 13 | 2-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | Не устанавливается |

Максимальное количество занимающихся в группах спортсменов устанавливается организацией самостоятельно.

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

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №4.

Таблица №4.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 40 | 46 | 30 | 20 | - | - |
| Специальная физическая подготовка (%) | 30 | 24 | 25 | 25 | - | - |
| Техническая подготовка (%) | 26 | 20 | 25 | 30 | - | - |
| Тактическая, подготовка (%) | 1 | 5 | 12 | 3 | - | - |
| Теоретическая подготовка (%) | 1 | 3 | 4 | 19 | - | - |
| Психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 4 | 3 | - | - |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта теннис представлены в таблице № 5.

Таблица №5.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **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 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Главные | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 4 |
| Всего соревнований | - | - | 1 | 6 | 7 | 10 | 12 | 18 |
| Всего одиночных матчей | - | - | 2 | 8 | 10 | 12 | 16 | 24 |
| Всего парных матчей | - |  - | - | - |  4 |  6 | 8 | 12 |

Объём соревновательной деятельности может изменяться в зависимости от финансирования.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивнуюподготовку и дополнительно **6** **недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Снижение установленных объемов осуществляется на основании соответствующих актов субъектов публично - правовых образований Российской Федерации и Калужской области. Директор Учреждения утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах* *тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Теннис*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы представлены в таблице №7.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические**

**требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

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

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Теннис и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность, неуверенность |
| 2. В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| 3. В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| 4. В послесоревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

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

**2.6. Предельные** **тренировочные** **нагрузки**

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

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

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

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

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

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

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по теннису на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №7.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по теннису на разных этапах спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного****мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | Выполнение индивидуального плана СП | Выполнение индивидуального плана СП |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | Выполнение индивидуального плана СП | Выполнение индивидуального плана СП |

В каникулярный период и выходные дни количество тренировок в день может увеличиваться на всех этапах подготовки.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

Функции соревнований в теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, рейтинговых очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта теннис, согласно ЕВСК;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

 Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

 Спортсмены направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

 Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица №8.

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **число участников тренировочного мероприятия** |
|  | **Этап НП** | **ТЭ (этап СС)** | **Этап ССМ** | **Этап ВСМ** |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| **2. Специальные тренировочные мероприятия** |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные **мероприятия** |  - | До 14 дней | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.3 | Тренировочные **мероприятия** для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные **мероприятия** в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При формировании группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблицах № 11 и №12.

Таблица №11

**Требования к количественному и качественному составу групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| **Min** | **Max** |
| Этап НП | 1 год | 7 | 8 | 30 |
| 2 год | 8 | 8 | 30 |
| 3 год | 8 | 8 | 30 |
| ТЭ (этап СС) | 1 год | 9 | 6 | 25 |
| 2 год | 10 | 6 | 25 |
| 3 год | 11 | 6 | 25 |
| 4 год | 12 | 6 | 25 |
| 5 год | 13 | 6 | 25 |
| Этап ССМ | Без ограничений | 14 | 2 | 6 |
| Этап ВСМ | Без ограничений | 15 | 1 | 1 |

Таблица №12.

**Требования к качественному составу групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Требования к уровню подготовки** |
| **Результаты выполнения этапных нормативов** | **Спортивный разряд или****спортивное звание** |
| Этап НП | 1 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки |  |
| 2 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |  |
| 3 год |  |
| ТЭ (этап условияСС) | 1 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки |  |
| 2 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 юношеский разряд и выше |
| 3 год | 2 юношеский разряд и выше  |
| 4 год | 1 юн-разряд. |
| 5 год | 3 спортивный разряд |
| Этап ССМ | 1 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП итехническому мастерству для зачисления(перевода) на этапа спортивной подготовки | 2 спортивный разряд |
| Этап ССМ | 2 год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП итехническому мастерству для зачисления(перевода) на этапа спортивной подготовки | 1 спортивный разряд |
| Этап ССМ | 3 год и далее | Выполнение нормативов по ОФП и СФП итехническому мастерству для зачисления(перевода) на этапа спортивной подготовки | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| Этап ВСМ | Без ограничений | Выполнение нормативов по ОФП и СФП итехническому мастерству для зачисления(перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России |

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

**2.11. Структура годичного цикла**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе - среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность можно, в определенной мере, варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла - тренировка. Это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство корта» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения вгоду).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов, важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

- уровень развития спортивной формы;

- устойчивость (стабильность) спортивной формы;

- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;

- относительной стабилизации;

- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* -фазе ее стабилизации,а *переходный* -фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки).Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем,что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую формуот базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* -это типичная форма построения тренировки в периодосновных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

 - общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- вида спорта;

- возраста, квалификации, стажа спортсменов;

- условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально- подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**3. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям теннисом.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-воспитательных мероприятиях.

Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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

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

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

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

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

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

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

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

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

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

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

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

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

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

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

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

**3.2. Требования к технике безопасности**

**в условиях тренировочных занятий и соревнований**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных**

**и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну - около 23-24 часов, подъем - в 7-8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

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

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

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

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

**3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль -* является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья,степенифизического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньеввсистеме управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витамин-ной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным, видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

**3.6. Программный материал для практических занятий**

 **по каждому этапу подготовки**

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

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

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

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

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

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

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание (таблицы №13 -20).

Таблица №13.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки до года обучения**

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

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

*Примечание:*

*ОРУ – общеразвивающие упражнения*

*СПУ - специально-подготовительные упражнения*

Таблица №14.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

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

Таблица №15.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на тренировочном этапе до двух лет обучения**

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

Таблица №16.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на тренировочном этапе свыше двух лет обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Задачи занятия** | **Средства тренировки** | **Время выполнения, мин** |
| Подготовительная | Разогревание организма | ОРУ | = 20 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ | = 10 |
| Основная | Совершенствование техники и тактики | СПУ | = 55 |
| Развитие физических качеств | СПУ и подвижные игры | = 20 |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | = 15 |

Таблица №17.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

Таблица №18.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе высшего спортивного мастерства**

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

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

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

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

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

Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

Тренировочные игры со счетом.

Таблица №19.

**План тренировочных занятий**

**с акцентом на скоростно-силовую подготовку**

*(Перед каждым тренировочным занятием обязательно объявить задачи)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
| 1. | Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации | Занятие проводится до завтрака.Длительность - до 1 ч.Величина нагрузки - малая или средняя (ее нижняя граница).В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений |
| 2. | 1. Подготовительная часть | Занятие проводится после завтрака |
| 2. Основная часть:- обучение техническим действиям- совершенствование технико-тактическихдействий (ТТД)- совершенствование стабильности ТТД | = 10-15 минВыбрать из предлагаемых:варианты подачи, варианты приема подачи,укороченный, активная «свеча» и др.Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точкаудара, проводка и т.д.2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять:1. Упражнения:- подача;- прием подачи по направлениям;- кросс справа - направо;- кросс слева-налево;- линия справа;- линия слева;- обратный кросс справа;- обратный кросс слева. |
| Совершенствование эффективности ТТД | В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с попаданием в четко ограниченное пространство.Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п.Задания можно усложнять: 2-3 удара - крученые, 2-3 - резаные и т.д.Игра строго в коридоре - только слева, только справа.2. Комбинации:2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом;2-2 справа по линии + справа кроссом и т.п.Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрыша эффективным ударом:- подачи в I квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кроссслева по линии и выход к сетке с завершением;- 2-3 справа кроссом, справа по линии атакующим и т.п.Задания выполнять по очереди = 20 мин |
|  | Заключительная часть:- способствовать восстановлению;- провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов | = 10 мин.ЧСС 100-120 уд./мин.Игра друг на друга в низком темпе.Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин |
| 3. | Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и переход на корты | Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином = 40 мин, используются ОПУ = 10-15 мин |
| Совершенствование ТТД | Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные.При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего). Длительность занятия = 60-70 мин |

Таблица №20.

**План тренировочных занятий дня**

**с акцентом на аэробную выносливость**

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

**3.7. Рекомендации по организация психологической подготовки**

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

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

* 1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
	2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

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

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

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляциии и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

**3.8. План применения восстановительных средств**

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

**Этап начальной подготовки.**

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

**Тренировочный этап.**

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

Средства восстановления:

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

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

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

**Этап высшего спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

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

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

**3.9. План антидопинговых мероприятий**

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

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

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

**3.10. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач, является подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

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

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

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

**Тренировочные группы.**

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

**-** овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

**-** овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

**-** развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

**-** самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

**-** изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.**

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

- ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;

- помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;

- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

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

**Группы высшего спортивного мастерства.**

- проведение занятий в тренировочных группах;

- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;

- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;

- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

**3.11 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения.**

Основной задачей научно- методического обеспечения» спортивной подготовки на отделении тенниса в ГАУ КО «СШ «Победа» является:

1. Обеспечение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
2. Сохранение и укрепление здоровья спортсменов
3. Комплексный контроль за физической и функциональной подготовленностью спортсменов
4. Возможность проведения спортивного отбора на всех этапах спортивной подготовки
5. Поддержание профессионального долголетия спортсменов.

**Задачи врачебно-педагогического сопровождения спортсменов:**

* 1. Разработать комплекс мероприятий и технологий для проведения медико-психологического сопровождения спортсменов организации спортивной подготовки.
	2. Внедрить методики психодиагностики психокоррекции у занимающихся.
	3. Оптимизировать методику применения оздоровительных и восстановительных методик спортивной подготовки спортсменов.
	4. Обеспечить внедрение технологий для оценки функционального резерва и физического состояния (спортсмена)

**Модель организации научно-методического обеспечения**

**подготовки спортивного резерва**

* + 1. Проведение тренировочного и соревновательного процесса
		2. Спортивная подготовка резерва
		3. Медицинское обеспечение
		4. Научно-методическое обеспечение
	1. Медико-биологическое обеспечение

**4. Система спортивного отбора и контроля**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих**

**спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

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

**На этапе начальной подготовки:**

*-* формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в теннисе.

**На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису;

- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального

состояния организма спортсменов;

- качество выполнения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствование индивидуального технического стиля, его ведущих технических элементов;

- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;

- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице № 21.

Таблица №21

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

**4.2. Требования к результатам реализации программы**

**Результатом реализации программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники и тактики по виду спорта «теннис»

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «Теннис»

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года подготовки.

- общие знания об антидопинговых правилах

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «теннис»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

 - формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем — пятом годах спортивной подготовки;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «теннис»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования** спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

 приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «теннис»; знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства**:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

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

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

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической**

**и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний**

**и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

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

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

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

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

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

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

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

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении 2.

**4.4. Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

1. **Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, инфраструктуре и иным условиям**

**Требования к кадровому составу организаций**, осуществляющих спортивную подготовку:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 с изменениями , внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «теннис», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

1. Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

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

3. Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций**, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала; раздевалок, душевых;

- теннисных кортов;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к уду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки **(Таблица №22)**;

- обеспечения спортивной экипировкой **(Таблица № 23);**

- обеспечения проездом к месту проведения спортивны мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

**Программа рассчитывается на 52 недели в год**.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

**6. Требования к материально-техническому обеспечению**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Теннис, Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 22.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 23

Таблица №22

**Требование к оборудованию и спортивному инвентарю**

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

**7. Перечень информационного обеспечения**

1. Закон РФ **от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ** «Офизической культуре и спорте в РФ**» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).**
2. Методические рекомендации.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2014.
5. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 2017.
6. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2015
7. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2013.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации.
9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Саратовской области: Положение о государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей спортивной направленностиСаратовской области
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2014.
11. Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);

- Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>);

- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);

- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);

- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);

- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>);

- Сайт Федерации тенниса России ([www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru));

- Сайт международной федерации тенниса ([www.itftennis.com](http://www.itftennis.com));

- Сайт европейской федерации тенниса ([www.tenniseurope.org](http://www.tenniseurope.org)).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 961 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Приложение 1

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Приложение 2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «теннис»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N2 п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| * + 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее |
| 1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не менее |
| 118 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая выгнута вверх | см | не менее |
| 15,5 | 15,5 |
| 2.2. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,8 | 2,8 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча движением подачи | м | не менее |
| 7,5 | 7,5 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4х8 м | с | не более |
| 12,3 | 12,3 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку , за 15 с | количество раз | не менее |
| 7 | 7 |

## **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «теннис»**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| 2 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не менее |
| 150 | 140 |
| * + 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее |
| 22 | 22 |
| 2.2. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,2 | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи | м | не менее |
| 5,8 | 5,8 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м | с | не более |
| 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперёд-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 |
| 2.7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

## **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юноши | девушки |
|  | 1. Нормативы общей | физической подготовки |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи | см | не менее |
| 6 | 5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 195 |
|  | 2. Нормативы специальной | физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее |
| 28 | 28 |
| 2.2. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более |
|  |  |
| 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, 6х8 м | С | не более |
| 13,2 | 13,2 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат пал , за 15 с | количество раз | не менее |
| 28 | 28 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество) | количество раз | не менее |
| 21 |
| 2.7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| З | 3 |
| 12. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя 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 (1 кг) 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 |
|  |  |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее |
| 25 |
| 2.7. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**