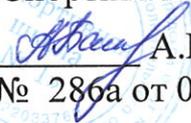




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«РАСМОТРЕНО» и
«СОГЛАСОВАНО»
на педагогическим советом
« 01 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1»

А.В.Пашутина
Приказ № 286а от 01.08.2023г.



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки, по теннису утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022г № 980.

Городской округ Коломна

2023

Разработчики программы:

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1»

Пашутина Анна Васильевна

Заместитель директора

Тыщук Елена Викторовна

Начальник отдела по
группе видов спорта

Кочеткова Наталья Васильевна

Тренер-преподаватель

Козяков Кирилл Юрьевич

Тренер-преподаватель

Бирюков Илья Андреевич

Инструктор-методист

Глухова Екатерина Николаевна

Инструктор по спорту

Климовская Татьяна Андреевна

Инструктор по спорту

Гришкин Сергей Юрьевич

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 980 (далее — ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва сборных команд по теннису Московской области.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ (СС), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Объем Программы.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

мероприятия		
-------------	--	--

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором МБУ ДО «Спортивная школа №1».

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные, на которые направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

специальные учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

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

Каждому спортсмену в зависимости от уровня спортивного мастерства, физической, технико-тактической и психологической подготовки, календаря соревнований, тренер-преподаватель самостоятельно определяет необходимое количество соревнований (определенного вида), необходимое для получения необходимых результатов соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки соревновательная деятельность проводится в виде соревнований по общефизической подготовке, спортивных мероприятий, а также участия спортсменов в детско-юношеских областных турнирах и Первенства Московской области.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и может быть увеличен или уменьшен тренером-преподавателем для своей группы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивать уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года		Свыше года		До 3- лет		Свыше 3-х лет			
		4,5ч	6ч.	6ч.	8ч.	12 ч	14ч	16ч	18ч	20ч	24 ч
1	Общая физическая подготовка	92	124	90	110	93	10	124	140	145	156
2	Специальная физическая подготовка	46	62	78	99	149	172	200	224	188	290
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	8	26	36	42	46	104	124
4	Техническая подготовка	69	89	107	142	238	264	294	339	333	290
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	31	41	94	110	124	131	187	238
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	12	14	24	28	31	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	8	12	22	24	28	52	112
	Всего, ч.	234	312	312	416	624	728	832	936	1040	1248

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов в теннисе
этап начальной подготовки (до года) 4,5 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8	8	8	92
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	46
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	5	6	6	4	4	6	8	8	6	6	4	69
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2						2	4
Всего, ч.	20	18	20	20	18	20	19	19	20	20	20	20	234

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов в теннисе
этап начальной подготовки (свыше года) 8 ч.**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	10	9	110
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	5	7	6	9	9	9	99
Участие в спортивных соревнованиях					8								8
Техническая подготовка	13	11	11	9	2	12	19	16	17	13	11	8	142
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	41
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1					1	1	1	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2		2						4	8
Всего, ч.	36	34	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	416

Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов в теннисе
Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет) 14 ч.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	110
Специальная физическая подготовка	18	20	22	5	13	6	13	11	11	21	20	12	172
Участие в спортивных соревнованиях				6	6	6	6	6	6				36
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	5	10	110
Инструкторская и судейская практика		2	2	2				2		2	2	2	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1		6		6			1	1	1	5	22
Всего, ч.	61	60	61	61	61	60	61	61	60	61	60	61	728

Примерный план годичного цикла подготовки спортсменов в теннисе
Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет) 16 ч.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	января	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	11	7	11	11	11	11	11	11	11	11	7	11	124
Специальная физическая подготовка	23	22	19	19	14	15	7	8	9	19	22	23	200
Участие в спортивных соревнованиях					5	5	11	11	10				42
Техническая подготовка	25	25	24	25	24	24	25	24	25	24	25	24	294
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	124
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего, ч.	70	69	69	70	69	70	69	69	70	69	69	69	832

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». 	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; 	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности МБУ ДО « Спортивная школа №1» по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Сотрудники МБУ ДО «Спортивная школа №1»	Выступление на педагогическом совете (тема выступления по запросу)	В течение года	Директор, зам.директора, тренеры-преподаватели, инструкторы – методисты, инструкторы по спорту
2	Сотрудники и обучающиеся школы	онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Педагогический состав
3	Обучающиеся УТЭ, СС, ВСМ	Беседы на темы: 1. Общие антидопинговые правила 2. Использование биологических добавок в спорте 3. и др.	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструктор по спорту
4	Обучающиеся УТЭ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера-преподавателя)	Октябрь	Инструкторы-методисты, инструкторы по спорту
5	Обучающиеся СС, ВСМ	Теоретические занятия (темы занятий по запросу тренера-преподавателя)	Февраль	Инструкторы-методисты, инструкторы по спорту
6	Обучающиеся групп ЭНП, УТЭ	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренеров-преподавателей)	апрель	Инструкторы-методисты, инструкторы по спорту
7	Обучающиеся СС, ВСМ	Просмотр видео материалов (темы по запросу тренеров-	май	Инструкторы-методисты инструкторы по спорту

		преподавателей)		
8	Родители (законные представители) обучающихся	Выступление на родительских собраниях (тема выступления по запросу)	сентябрь	Директор, зам.директора, Тренеры-преподаватели, инструкторы – методисты
9	Обучающиеся групп ЭНП, УТЭ, СС, ВСМ	Подготовка и распространение информационного антидопингового материала (на стендах в школе, на сайте школы)	В течение года	Инструкторы-методисты инструкторы по спорту

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.

Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия: информирование обучающихся путем прохождения обучения в РУСАДА и получения соответствующего сертификата, предотвращение использования запрещенных в спорте веществ и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Теннисисты обязаны знать нормативные документы:

- приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);
- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МБУ ДО «Спортивная школа №1» является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей. Планы инструкторской и судейской практики утверждаются МБУ ДО «Спортивная школа №1» на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

План инструкторской и судейской практики

	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Группы ЭНП	Беседы и теоретические занятия на темы: «Основные правила соревнований по теннису» «Обязанности судьи по виду спорта «теннис»», и д. р. темы	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	УТЭ	Проведение судейских семинаров	В течение года	Тренеры-преподаватели
3	УТЭ	Участие в судействе и проведении школьных соревнований по теннису среди обучающихся групп ЭНП и УТЭ	Ноябрь, январь, май	Инструкторы методисты, тренеры-преподаватели
4	Группы СС, ВСМ	Участие в судействе и проведении городских соревнований по теннису	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5	УТЭ	Беседы и теоретические занятия на темы: «Развитие физических качеств» «Структура тренировочного занятия» «Этапы спортивной подготовки» «Виды соревнований» « Основы разминки»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		«Классификация физических упражнений» и др. темы		
6	Группы СС, ВСМ	Беседы и теоретические занятия на темы: «Правила соревнований» «Этапы и циклы спортивной подготовки» и др.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Все группы	Самостоятельное изучение специальной литературы	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Группы СС, ВСМ	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (под руководством тренера-преподавателя)	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Владеть терминологией тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь составить конспект занятия по теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в СШ.
10. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в МБУ ДО «Спортивная школа №1» в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

В Учреждении судейская и инструкторская практика входит составной частью в систему подготовки теннисистов. Она используется в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);

углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ и ВСМ);

наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Под понятием восстановления следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени

утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении учебно-тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразии средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства - это специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся. К психологическим средствам восстановления относятся:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у обучающихся четкие установки на достижение больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

К восстановительным средствам также относятся режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер-преподаватель, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, ограничивающие работу данного обучающегося. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности обучающегося выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе учебно-тренировочного цикла.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации теннисиста, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановительные средства входят составной частью в систему подготовки обучающихся в Учреждении. Они используются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Неотъемлемой составной частью каждого плана учебного занятия должно быть использование средств восстановления.

Восстановление работоспособности игроков в теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного теннисиста.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности теннисистов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебных тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующие занятия. Для

проведения таких учебно-тренировочных занятий желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем воспитанников, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, бассейн), обеспечения соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных учебно-тренировочных занятий. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется

естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются сон, бассейн, массаж, сеансы психологической разгрузки. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях (внутришкольных, городских, межрегиональных, всероссийских и т.д), начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (внутришкольных, городских, межрегиональных, всероссийских и т.д)
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бадминтон»; - выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в МБУ ДО «Спортивная школа №1», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в следующих таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	Не менее		Не менее	
		+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее		Не менее	
		15,5	15,5	20	20
Бег 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
		2,8	2,8	2,5	2,6
Бросок теннисного мяча движением подачи	м	Не менее		Не менее	
		7,5	7,5	13	13
Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	Не более		Не более	
		12,3	12,3	11,9	11,9
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
		7	7	10	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	Не менее	
		+2	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		150	140
Нормативы специальной физической подготовки			
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
		22	22
Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
		2,2	2,3
Бросок теннисного мяча движением подачи	м	Не менее	
		5,8	5,8
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м.	с	Не более	
		15,6	15,6
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	Кол. раз	Не менее	
		13	13
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Кол.раз	Не менее	
		5	
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд- «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд- «второй юношеский спортивный разряд» и выше		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд-«первый юношеский спортивный разряд» и выше		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд-«третий спортивный разряд» и выше		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода в группы на этапе спортивного мастерства**

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	Не менее	
		6	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		210	195
Нормативы специальной физической подготовки			
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
		28	28
Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
		2,0	2,1
Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	Не менее	
		17,5	17,5
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 х 8 м.	с	Не более	
		13,2	13,2
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	Количество раз	Не менее	
		28	28
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Количество раз	Не менее	
		21	
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)		Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год обучения)		Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет обучения)		Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	Не менее	
		+3	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		216	200
Нормативы специальной физической подготовки			
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	Не менее	
		31	31
Бег 10 м с высокого старта	с	Не более	
		1,95	2,05
Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	Не менее	
		19	19
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м.	с	Не более	
		13,1	13,1
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	Количество раз	Не менее	
		30	30
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	Количество раз	Не менее	
		25	
Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) ТЕННИС

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ.

Физическая культура и спорт в России.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СШОР. Федерация тенниса России, ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

Состояние и развитие тенниса в мире и России

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок федерации. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста

Формирование мотивации занятий теннисом. Организация учебно-тренировочного процесса, направленного на реальное совершенствование спортивного мастерства теннисиста. Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и раз-

витие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на учебно-тренировочном занятии и спортивной арене. Специальная психическая подготовка теннисиста. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки теннисиста. Обязательная реализация учебно-тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося.

Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время учебно-тренировочных занятий или соревновательной деятельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный. Влияние разминки на состояние организма. Вработывание. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Критерии готовности к учебно-тренировочной работе и соревновательной деятельности. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Массаж (виды спортивного массажа). Баня.

Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетологии при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Профилактика травматизма в теннисе

Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в теннисе. Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных пушек. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей. Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных кортов, освещенность площадок, недостаточные физическая и техническая подготовленность обучающихся, простудные заболевания, учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях в болезненном состоянии. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж

Оценка уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы оценки состояния здоровья занимающихся. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям теннисом.

Самоконтроль в процессе занятий теннисом, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок. Значение врачебного контроля при занятиях теннисом. Роль массажа в учебно-тренировочном процессе. Показания и противопоказания к массажу. Основы техники массажа.

Основы технико-тактических действий теннисиста

Хват ракетки: универсальная, восточная для ударов справа с отскока, полузападная (западная) для ударов справа с отскока, восточная для ударов слева с отскока. Двуручные - для ударов слева с отскока. Методика обучения различным хваткам ракетки.

Удары с отскока. Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий. Выбор места на корте перед ударом соперника. Подход к мячу. Выполнение ударов с отскока в открытой, закрытой и полуоткрытой стойках. Вынос ракетки к мячу и момент удара. Окончание удара и выход из него. Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов. Удары с лета. Подача. Удары над головой. Скорость полета мяча и точность его попадания. Зависимость скорости полета мяча от техники выполнения ударного действия и усилий мышечного аппарата теннисиста (механизм работы мышц при выполнении ударов). Зависимость эффективности удара от скорости полета мяча, точности и плавности.

Физическая подготовка и воспитание физических качеств

Сенситивные периоды развития физических качеств.

Координационные способности (ловкость).

Средства и методы воспитания ловкости. Скорость освоения основных ударов. Возможность выполнения различных ударов, необходимых для тактического разнообразия ведения игры. Пространственная точность движения. Способность сохранения равновесия.

Сила.

Предпосылки для освоения техники ударов силовой направленности. Задачи силовой подготовки. Методы воспитания силы.

Быстрота.

Быстрота сложной реакции. Скорость одиночного движения. Быстрота набора скорости и торможения. Методы тренировки: повторный, повторно-серийный 1, повторно-серийный 2.

Гибкость.

Средства и методы воспитания гибкости. Повышение гибкости до уровня, необходимого для освоения и совершенствования техники ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Поддержание гибкости на оптимальном уровне. Методы воспитания гибкости: динамический, статический.

Выносливость.

Общая выносливость. Специальная выносливость.

Факторы, влияющие на проявление выносливости: личностно-психические, энергетического обеспечения, функциональной экономизации, функциональной устойчивости.

Методы развития выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие.

Подготовка к матчу

Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника. Выбор тактики игры против конкретного соперника. Тактика выполнения отдельных ударов.

Анализ соревновательной деятельности

Нотационная запись игровых действий теннисистов во время соревновательного матча. Внешняя сторона нагрузки соревновательного матча. Объем — длительность матча, общее количество ударов в матчах на различных типах покрытия. Интенсивность — темп игры в матчах на различных типах покрытий.

Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча. Объем -сумма пульса во время матча. Интенсивность — ЧСС каждые 10 с, средняя ЧСС за матч. Характеристики соревновательных нагрузок разной величины на площадках с различным покрытием. Внешняя сторона нагрузки учебно-тренировочного занятия. Объем — время занятия (общее, «чистое»). Интенсивность — темп розыгрыша учебно-тренировочных заданий.

Внутренняя сторона нагрузки учебно- тренировочного занятия. Объем -сумма ЧСС за время занятия, интенсивность — ЧСС каждые 10 с во время занятия, средняя ЧСС за учебно-тренировочное занятие.

Структура и контроль учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочный день. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

Инвентарь и правила соревнований

Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн. Теннисные струны: натуральные и синтетические.

Теннисные аксессуары: обмотки ручки или грипсы, балансиры, виброгасители, подложки под струны, защитные ленты. Натяжка ракетки на станке. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между геймами и сетами. Судейство матча и судейская терминология. Порядок проведения соревнований. Расписание. Перерыв между матчами. Время ежедневного окончания игр. Количество мячей в матче. Положение о соревновании. Участники соревнования. Организационный комитет. Судейский и обслуживающий аппарат соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

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

ХВАТЫ РАКЕТКИ

На первом этапе учебно-тренировочного процесса техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации, т.е. рассматриваются способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Наиболее распространенными для теннисистов, играющих одной рукой, являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная для ударов справа с отскока;
- полузападная для ударов справа с отскока;
- восточная для ударов слева с отскока.

При выполнении ударов справа или слева с отскока двумя руками основная из них располагается на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Наличие четырех основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. При игре на кортах с низким отскоком мяча целесообразно применять при выполнении нападающих ударов справа с отскока континентальную хватку, при ударах в средней точке удобна для выполнения таких же ударов будет полузападная хватка, а при ударах в высокой точке ее разновидность - западная.

Каждая хватка имеет не только определенные преимущества, но и недостатки. К преимуществам континентальной хватки можно отнести комфортное состояние теннисиста при игре на кортах с низким отскоком мяча. Она же целесообразна в быстром обмене ударами при игре с лета, когда нет возможности менять хватку ракетки.

Ряд теннисистов используют континентальную хватку при выполнении резаной и плоской подач, а также при резаном ударе слева с отскока.

Несмотря на видимую простоту использования континентальной хватки, есть несколько важных требований, которыми нельзя пренебрегать при выполнении удара.

Для того чтобы обеспечить перпендикулярное положение плоскости ракетки по отношению к поверхности площадки в момент удара справа по отскочившему мячу, необходимо встречать его немного впереди себя, а это, в свою очередь, требует умения использовать вес тела лишь к моменту удара, что является большой проблемой для начинающих теннисистов.

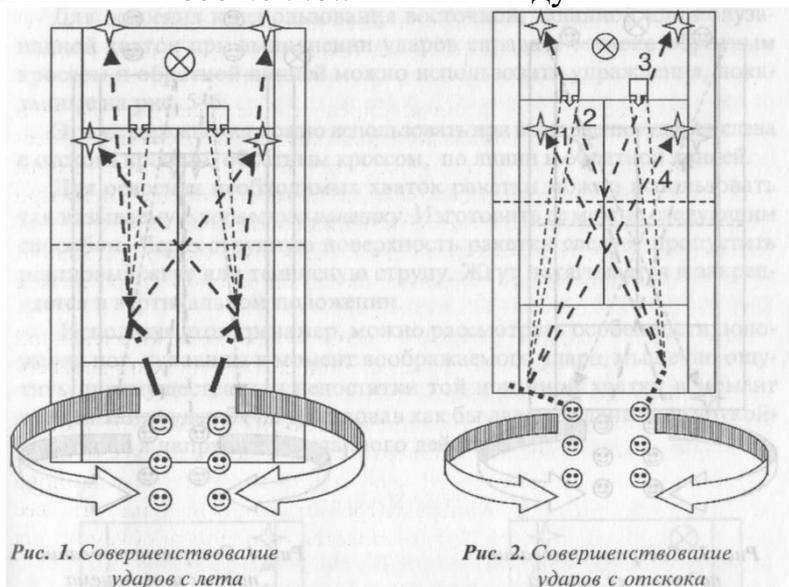
Другая проблема возникает в случае, если теннисист не успел встретить мяч немного впереди себя. Ему сложно будет ответить кроссом на кросс соперника, выполнить эффективно удар в высокой точке, так как ладонь спортсмена, располагаясь сверху рукоятки, не позволяет обеспечить оптимальное положение плоскости ракетки по отношению к мячу.

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

Совершенствовать удары с использованием континентальной хватки можно с помощью упражнений (рис. 1-2).

Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу.

Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Совершенствование ударов справа с использованием *восточной* хватки следует



проводить с начала освоения ударов *с отскока*. С этой целью тренер-преподаватель рукой направляет ученику мячи удобные для выполнения ударов с невысоким отскоком, обращая внимание обучающегося на положение кисти руки на ручке ракетки. В дальнейшем с успехом могут быть использованы упражнения, обозначенные на рис. 3-4.

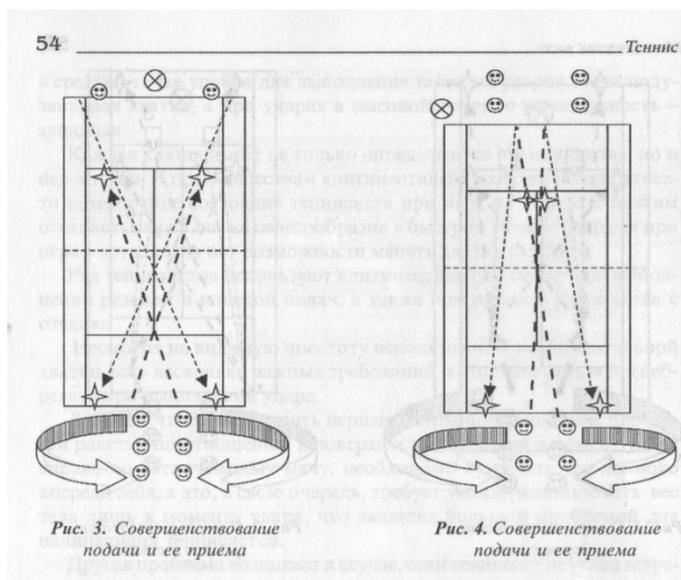


Рис. 3. Совершенствование подачи и ее приема

Рис. 4. Совершенствование подачи и ее приема

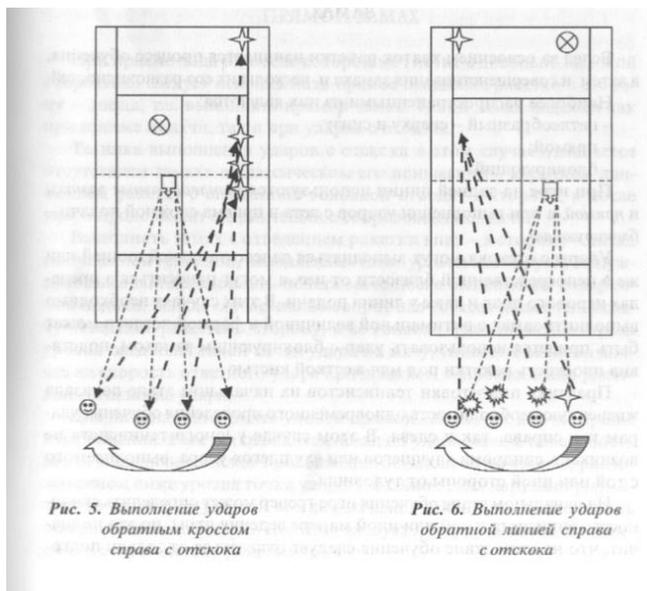
Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной хваткой*. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали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

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

Многие теннисисты, играющие слева двумя руками, кисть правой руки располагают на рукоятке ракетки, используя восточную хватку для удара слева с отскока, а кисть левой — как при выполнении удара справа левшой.

При выполнении ударов слева с отскока двумя руками основная из них расположена на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Для освоения и использования восточной, западной или полузападной хваток при выполнении ударов справа с отскока обратным кроссом и обратной линией можно использовать упражнения, показанные на рис. 5-6.



Эти же упражнения можно использовать при выполнении ударов слева с отскока кроссом, обратным кроссом, по линии и обратной линией.

Для освоения необходимых хваток ракетки можно использовать так называемую *подвесную ракетку*. Изготовить ее можно следующим способом. Через струнную поверхность ракетки следует пропустить резиновый жгут или теннисную струну. Жгут натягивается и закрепляется в вертикальном положении.

Используя этот тренажер, можно рассмотреть особенности положения ног, туловища в момент воображаемого удара, мышечно ощутить преимущества или недостатки той или иной хватки в момент выполнения «удара», почувствовав как бы давящее движение «рукой-ракеткой» в направлении ударного действия.

Поскольку ракетка на жгуте может перемещаться из низкой точки удара к высокой, то появляется возможность дифференцировать особенности мышечных усилий, проявляемых при выполнении ударов в различных по высоте точках. Кроме того, тренажер может служить хорошим средством для развития силы мышц, участвующих в ударном движении.

В освоении той или иной хватки ракетки может помочь «*теннисная удочка*». Она представляет собой стержень длиной в 60-70 см, на одном конце которого монтируется деревянная рукоятка в форме ручки ракетки, к другому концу привязывается теннисная струна с закрепленным или слетающим при ударе на ней мячом. На рукоятку следует нанести указательные стрелки, определяющие положение пальцев при том или другом варианте хватки ракетки.

«Теннисная удочка» предназначается как для демонстрации обучающимся хватки ракетки, так и показа движения в целом, представления встречи ракетки с мячом во время удара.

ЗАМАХ

Вслед за освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и нескольких его разновидностей. Наиболее распространенными из них являются:

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

При игре на задней линии используются *петлеобразные замахи* и *прямой*, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи -*блокирующий*.

Удары с отскока могут выполняться далеко за задней линией или же в непосредственной близости от нее, а могут наноситься в пределах игрового поля и даже у линии подачи. В этих случаях необходимо выполнить замах с оптимальной величиной и формой петли; а может быть придется использовать удар с блокирующим замахом, подставив плоскость ракетки под мяч жесткой кистью.

Практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказала жизненную необходимость одновременного проведения обучения ударам как справа, так и слева. В этом случае у юного теннисиста не возникает синдрома «лучшего» или «худшего» удара, выполняемого с той или иной стороны от туловища.

На начальном этапе обучения игре тренер-преподаватель может определить склонность теннисиста к той или иной манере ведения игры, но это не значит, что на этом этапе обучения следует отказаться от задачи подготовить разностороннего теннисиста, умеющего успешно вести поединок не только в позиционном стиле, но и любящего мощно атаковать или контратаковать по всему игровому пространству площадки.

ПЕТЛЕОБРАЗНЫЙ ЗАМАХ

Как мы уже отмечали ранее, петлеобразные замахи бывают двух видов: сверху и снизу. В первом случае ракетка направляется вверх с одновременным отведением в сторону и назад, а потом опускается вниз и лишь затем двигается вперед для нанесения удара по мячу.

Во втором случае движение ракетки осуществляется не по дуге сверху, а по дуге снизу, т.е. вниз — в сторону — назад — вверх — вниз -вперед.

При таком выполнении замаха головка ракетки непосредственно перед ударом направляется слегка вверх, вызывая значительное вращение мяча при сохранении большой скорости его полета.

ПРЯМОЙ ЗАМАХ

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, следует использовать прямое отведение ракетки в сторону — назад, т.е. выполнять прямой замах. Такой замах надежен как при приеме подачи, так и при ударах с отскока.

Техника выполнения ударов с отскока в этом случае отличается отсутствием замаха в классическом его понимании — коротким движением ракетку с опущенной головкой отводят в сторону, а после удара продолжают ею длительное сопровождение мяча.

Выполнять замах с отведением ракетки вниз — в сторону — назад. С опущенной головкой, находящейся ниже уровня кисти руки, вынуждает высочайшая скорость полета мяча после выполнения соперником подачи. В этом случае лишь поворот плеч обеспечивает теннисисту отведение ракетки в сторону, а ее головка, расположенная ниже уровня предполагаемой точки удара по мячу, способна активно влиять на скорость ответного удара при должном сопровождении ракеткой мяча после удара.

Для начинающих более удобен прямой замах, так как он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое

продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. Поздний замах нарушает ритмическую структуру удара и всегда вызывает излишнюю поспешность завершающего действия. Поэтому следует повернуть плечи и вовремя опустить головку ракетки под мяч.

На начальном этапе следует исключить у обучающихся лишние движения ракеткой при выполнении замаха.

Нельзя позволять головке ракетки оказываться выше уровня кисти перед нанесением удара, иначе невозможно будет выполнить вращение мяча по ходу его движения и придать ему высокую скорость полета (исключение составляют короткие высокие мячи).

Использование полузападной хватки ракетки, а в отдельных случаях и западной при выполнении ударов с отскока справа, помогает сохранять рациональное положение головки ракетки перед выполнением замаха. Эти хватки не позволяют теннисисту в исходном положении держать ракетку с высоко поднятой головкой.

БЛОКИРУЮЩИЙ ЗАМАХ

Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону.

Еще на одну существенную деталь при выполнении замаха следует обратить внимание на начало отведения ракетки, которое вызывает многочисленные проблемы не только у новичков, но и у продвинутых мастеров. Часто тренер-преподаватель советует спортсмену: «Выполняй замах раньше», но при этом не уточняет, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

ЗАМАХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧИ И УДАРОВ НАД ГОЛОВОЙ

Замах ракеткой осуществляется не только при выполнении ударов с лета или отскока. Он также необходим при выполнении подачи и ударов над головой. В этом случае замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей.

Одна из них — исходное положение, занимаемое перед началом выполнения всего движения. Подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела — на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед. Фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи, куда подающий направляет мяч. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах.

Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты в коленных суставах — это свидетельствует о завершении подготовительной фазы подачи.

Основные особенности этой фазы характеризуются:

- точным направлением мяча вверх-вперед в предполагаемую точку удара;

- занятием положения готовности обучающегося к проведению мощного ударного движения, для чего подающий одновременно с подбросом мяча переносит частично вес тела с правой на левую ногу, сгибая при этом обе ноги в коленных суставах.

Важно, чтобы по окончании подготовительной фазы подачи локоть бьющей по мячу руки не был опущен и угол между плечом и предплечьем составлял 90 градусов, а вес тела равномерно располагался на двух ногах. Опущенный локоть не позволит спортсмену в полной мере использовать возможности для выполнения подачи с максимальной скоростью, так как наиболее крупные мышцы верхней правой части туловища не будут оптимально растянуты (необходимое условие для хорошего последующего сокращения мышц). Движение на мяч из крайне низкого положения головки ракетки в «петле» при опущенном локте будет направлено больше вверх, а не вперед-вверх, что вызовет близкое проворачивание «петли» у туловища спортсмена и повлечет за собой уменьшение радиуса вращения ракетки, от которого зависит величина линейной скорости ее концевых точек.

Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта «подставка» служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия, и в то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена.

Если же подающий не использует «подставку» во время выполнения подачи, то к концу подготовительной фазы вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги. В противном случае подающий не сможет использовать вес тела в заключительной фазе выполнения подачи.

При завершении подготовительной фазы всего движения следует обращать внимание подающего на:

- недопустимость раннего переноса веса тела с правой ноги на левую;
 - положение носков ног, которые должны располагаться в направлении удара (особенно для теннисистов невысокого уровня). Иначе сложно будет использовать поворот бедер, туловища и плечевого пояса перед нанесением удара;
 - активное сгибание ног в коленных суставах во время подброса мяча.
- Следующим шагом в освоении и совершенствовании техники выполнения качественных ударов является подход к мячу.

ВЫБОР МЕСТА НА ПЛОЩАДКЕ ПЕРЕД УДАРОМ СОПЕРНИКА И ПОДХОД К МЯЧУ

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. При этом обучающийся должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сетку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

- мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта более чем на 10 см;
- мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя также сбрасывать со счетов тот факт, что после выполнения ударов кроссом из угла своей половины корта, легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника.

Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно. В противном случае теряется инициатива в розыгрыше очка, так как соперник на короткий мяч может ответить коротким кроссом, а это значит появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительное расстояние на задней линии корта.

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определяется местом на площадке, с которого в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону (рис. 7).

Если при игре у сетки принимается решение отправить мяч на сторону соперника под заднюю линию кроссом, то следует помнить о том, что своя линия может оказаться мало защищенной (рис. 8).

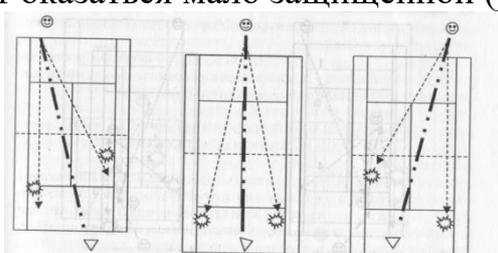


Рис. 7. Выбор места при игре на задней линии корта

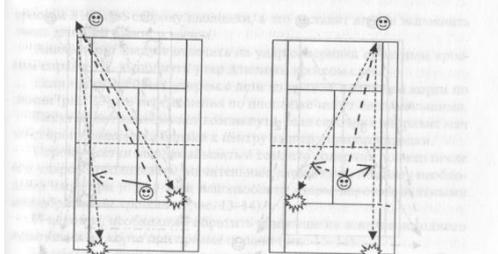


Рис. 8. Выбор места при игре у сетки

Лучшая позиция возникнет в том случае, если мяч будет направлен по линии. В этом случае у соперника оказывается меньше шансов ответить сеточнику острее, так как им закрывается большая игровая часть корта.

Не может остаться без внимания выход к сетке после выполнения укороченных ударов (рис. 9-10).

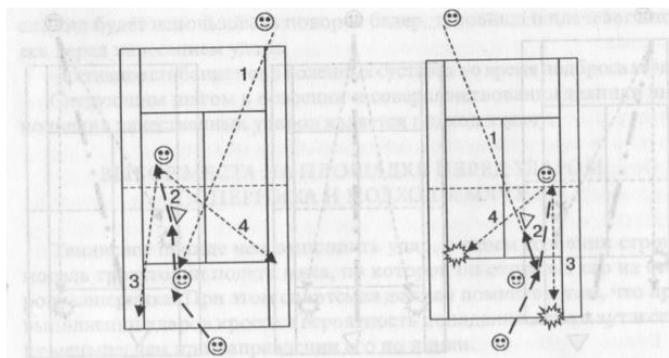


Рис. 9–10. Выбор места после выполнения укороченного удара

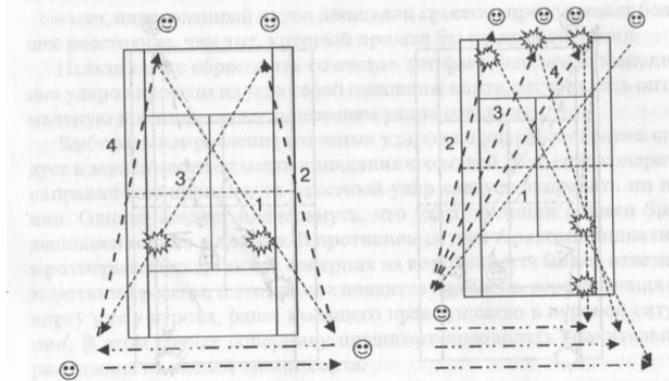


Рис. 11. На короткий кросс соперника нецелесообразно отвечать длинным ударом по линии

Рис. 12. На короткий кросс соперника следует ответить длинным кроссом

Выбор места на площадке перед ударом соперника во многом определяется ударом игрока (рис. 11-12).

Если придется отвечать на косой кросс соперника даже длинным ударом по линии, то возможен вновь удар соперника коротким выходящим кроссом в другую сторону площадки, а это заставит игрока выполнить очень длинный рывок за мячом.

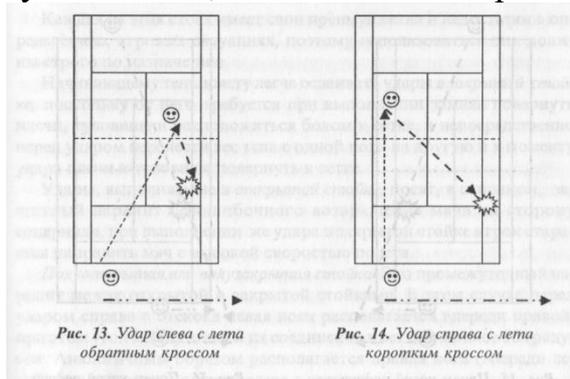


Рис. 13. Удар слева с лета обратным кроссом

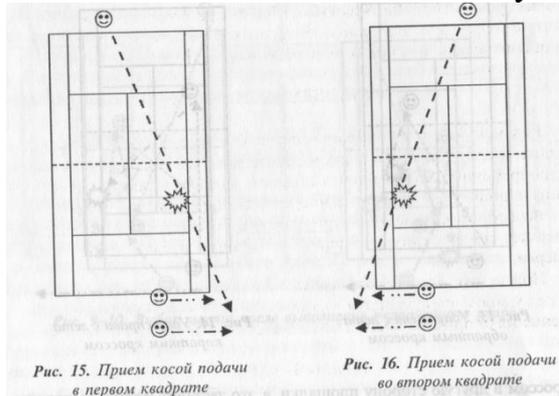
Рис. 14. Удар справа с лета коротким кроссом

Аналогично следует отвечать на удар соперника обратным кроссом справа, т.е. выполнять удар длинным кроссом слева. Если направить мяч ударом с лета из правой половины корта по линии (рис. 13), то перемещения по площадке могут быть меньшими. Такая же ситуация может возникнуть, если сеточник направит мяч на сторону соперника близко к центру задней линии площадки.

Игроку у сетки нельзя забывать о том, что соперник должен после его ударов преодолевать значительные расстояния, поэтому необходимо чаще при игре с лета использовать удары короткими косыми или обратными кроссами (рис. 13-14).

И наконец, необходимо обратить внимание на занятие исходного положения на корте при приеме подачи (рис. 15-16). Наиболее сложными при приеме подачи бывают мячи, направленные подающим косо. В зависимости от скорости полета мяча принимающий определяет место положения на корте перед ударом подающего: если скорость полета мяча невысока, то следует занять место в непосредственной близости к задней линии площадки, если скорость полета мяча высока, то принимающий располагается дальше от задней линии площадки. После удара соперника теннисисту придется решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;



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

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Но прежде чем занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника, необходимо учесть по длинному или короткому мячу будет выполнять удар соперник, так как удар по короткому мячу открывает сопернику больше возможности выбить оппонента далеко за пределы игровой части площадки. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и полностью выполнить замах.

Удары по мячу производятся в:

- открытой стойке;
- закрытой стойке;
- полуоткрытой (или полузакрытой) стойке.

Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определенных игровых ситуациях, поэтому использоваться они должны строго по назначению.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в *закрытой стойке*, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

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

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

Совершенствование работы ног теннисиста возможно при решении двух задач:

- безошибочно выполнять передвижения по корту, оказываясь вовремя у мяча, посланного соперником;
- правильно определять время и место удара по мячу.

Каждая из задач не может существовать одна без другой, поскольку поочередное выполнение действий ногами, а затем рукой (руками) является показателем чувства игрового ритма при выполнении удара.

Обучение подходу к мячу следует начинать на начальном этапе подготовки и продолжать на всех последующих этапах.

На начальном этапе целесообразны разнообразные упражнения в ловле мяча:

- мяч подбрасывают вверх на незначительную высоту в направлении спортсмена и предлагают поймать его сначала двумя руками, а затем поочередно одной из двух;

- упражнение у тренировочной стенки: теннисист бросает мяч в стенку и самостоятельно ловит его после отскока — с поворотом вокруг себя, с предварительным хлопком рук перед туловищем, за спиной, под ногой и т.д., без отскока от пола;

- теннисист ловит мяч, брошенный в стенку тренером-преподавателем из-за его спины и отскочивший от стенки с лета или с отскока.

Целесообразны также так называемые «вратарские» упражнения: теннисист занимает место в обозначенных воротах, а его партнер или тренер-преподаватель направляет мяч по поверхности площадки в ворота с небольшой скоростью. Мяч должен быть остановлен ногой, определенной до начала выполнения упражнения. В дальнейшем мяч можно будет направлять и по воздуху, при этом в руках у «вратаря» должна быть ракетка. Мяч следует бросать по самой разнообразной траектории и на разное расстояние от игрока. На основе этих упражнений можно выполнять ряд подобных, только к мячу следует осуществлять подход после его отскока от поверхности площадки.

Не следует забывать о постоянной смене темпа упражнений, а также высоты отскока мяча. Помощь в этом теннисисту может оказать тренажер под названием «Указательные стрелки, подставки с мячами, ракетками». В одном варианте это вертикальная стойка с горизонтальной стрелкой, в другом случае это плоские пластинки из жесткого материала типа линолеум. Такие стрелки способствуют созданию образности при объяснении, показе и служат определенным средством контроля при самостоятельной работе спортсмена.

Стрелки покажут направление движения туловища в момент удара, направление полета мяча. Стрелки, расположенные на поверхности площадки, помогут выработать навык расположения ног при выполнении отдельных ударов и особенно подачи, где обязательно принятие определенного исходного положения. Этим же целям служат стойки с закрепленными на них мячами и ракетками.

ВЫНОС РАКЕТКИ НА МЯЧ

Прежде чем приступить к выполнению столь важной части целостного движения, каким является непосредственный вынос ракетки на мяч, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Волнообразный характер передачи кинетической энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможен в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

Во время движения теннисиста к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Для правильного движения ракетки при выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия:

- отвести ракетку в положение подготовительной фазы выполнения подачи;
- подбросить мяч левой рукой;
- ударить по мячу ракеткой сверху вниз, направив его в квадрат подачи на стороне соперника таким образом, чтобы в заключительной части движения активно участвовало предплечье бьющей руки.

— отметить место приземления мяча на стороне соперника, чтобы следующими ударами изменить место приземления мяча ближе к линии подачи.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на умение увеличивать скорость движения ракетки за счет сгибания руки в локтевом суставе после касания мяча. Подобные упражнения можно использовать и для развития скорости движения ракетки на мяч при ударах с отскока:

- тренер-преподаватель или партнер, находясь рядом с теннисистом, мягко подбрасывают ему мяч в предполагаемое место встречи ракетки с мячом;
- после удара мяча о поверхность корта и достижения им оптимальной высоты теннисист из положения окончания замаха выполняет по нему удар, стремясь не снижать скорость движения ракетки перед встречей с мячом. При этом головка ракетки должна достичь максимальную скорость к моменту удара, а не в начале выноса ее на мяч. Чтобы не потерять скорость движения головки ракетки к моменту удара, следует согнуть руку в локтевом суставе сразу же после встречи ракетки с мячом.

Помочь в освоении ударного действия могут облегченные тренировочные мячи из поролон. Такой мяч достаточно хорошо отскакивает от ракетки и вместе с

тем не так резко и далеко, как обычный мяч. Это дает возможность начинающему теннисисту сосредоточиться на выполнении изучаемого движения и произвести его более качественно.

Для создания контрастных ощущений, совершенствования точности приема мяча центром ракетки, развития силы мышц руки, привития навыка концентрации мышечного усилия именно в момент касания ракеткой мяча предлагается использовать в сочетании с облегченными мячами — утяжеленные, набитые песком, дробью или же мяч для игры в хоккей на траве.

Но одно дело — разогнать ракетку с большой скоростью, а другое — предельно точно подвести плоскость ракетки под мяч. Ведь от того, как подойдет зеркало ракетки к точке удара, во многом зависит вид удара: плоский, крученный или резаный.

МОМЕНТ УДАРА

Момент встречи ракетки с мячом — квинтэссенция всего технического действия, от которого зависит его эффективность: точность и скорость полета мяча. Место встречи ракетки с мячом во многом определяется скоростью мяча, направленного соперником, высотой его отскока от поверхности корта и, наконец, хваткой ракетки теннисиста. Но вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. Много факторов влияют на эффективность удара, но все же следует выделить три основных:

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

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того куда, когда и как мы подведем плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия. От изменения любого из трех перечисленных выше факторов произойдет нарушение их оптимального сочетания, а это повлияет на конечный результат, связанный с дальностью полета мяча и точностью его попадания в заданную точку площадки.

Наиболее подвижной составляющей качественного выполнения удара является угол вылета мяча по отношению к линии горизонта. Этот угол задается двумя основными характеристиками:

- хваткой ракетки;
- расстоянием от туловища теннисиста до точки удара.

Если представить удар по мячу в строго определенной точке на достаточно стабильном расстоянии от туловища и «приложить» плоскость ракетки к этой точке, поочередно изменяя хватку, то можно заметить, что она будет находиться под разными углами по отношению к мячу и, конечно же, к поверхности корта.

В этой связи нетрудно определить, как каждая хватка влияет на определение оптимального расстояния ракетки от туловища до мяча к моменту удара, т.е. на величину контактной зоны ракетки с мячом.

Контактная зона — это расстояние между туловищем и точкой удара по мячу, при котором плоскость головки ракетки сохраняет свое вертикальное

положение при использовании теннисистом того или иного вида хватки. Для определения расстояния, на котором необходимо встречать мяч при использовании той или иной хватки, необходимо представить себе выполнение удара справа с отскока с использованием континентальной хватки ракетки. Следует выносить ракетку вперед в предполагаемую точку встречи с мячом до тех пор, пока зеркало ракетки не изменит своего вертикального положения — это и есть возможная зона встречи с мячом при использовании континентальной хватки.

Встреча мяча на значительном расстоянии впереди от туловища заставляет раскрыть плоскость ракетки и вызвать существенное увеличение траектории полета мяча, что может привести к ошибке. Восточная хватка позволит использовать вертикальное расположение зеркала ракетки при встрече с мячом на большем расстоянии от туловища, чем континентальная, и тем самым снизит траекторию полета мяча, заставив приземлиться его в непосредственной близости от задней линии корта.

При использовании западной хватки точку встречи ракетки с мячом можно выносить еще на некоторое расстояние вперед, контролируя вертикальное положение плоскости ракетки к моменту удара. При выполнении ударов в различных по высоте точках необходимо применение следующих хваток ракетки: полузападная или западная — при ударах в высокой точке, восточная — в средней, а континентальная — в низкой.

Необходимо строго индивидуально советовать тому или иному теннисисту вносить коррективы в изменение контактной зоны встречи ракетки с мячом. Если на эффективность выполнения подачи значительно влияет взаимоотношение показателей начальной скорости полета мяча, высоты точки удара и угла вылета мяча, то та или иная хватка ракетки и начальная скорость полета мяча существенно влияют на величину контактной зоны. Обучающимся на начальном этапе не следует советовать встречать мяч далеко впереди себя, поскольку слишком ранняя встреча с мячом вызовет, скорее всего, толчок ракеткой мяча, а не удар по нему, вследствие низкой начальной скорости полета мяча. На следующих этапах обучения, когда теннисисты уже способны выполнить удар с высокой начальной скоростью, возможен вариант выноса точки встречи ракетки с мячом несколько вперед.

Точка приложения плоскости ракетки к мячу — еще один важный момент при выполнении удара.

С учетом сопротивления воздуха и сил гравитации следует бить не просто по мячу, а по определенной точке на нем, расположенной несколько ниже его центральной линии, конечно, если не приходится выполнять удар по короткому высоко отскочившему мячу. Для ускоренного обучения и совершенствования навыков удара в различных оптимальных точках «приложения» ракетки к мячу существуют ряд приспособлений, способствующих решению многих задач. К ним относится *«Подвесной мяч на вертикальной и горизонтальной резине-жгуте»*.

Резиновый жгут-скакалка, предварительно пропущенный через центр теннисного мяча, закрепляется своими концами так, что в одном случае мяч оказывается висющим на вертикально расположенном жгуте, в другом — на горизонтально.

И в том и другом случае появляется возможность выполнять удары по мячу в различных по высоте точках. Особенно полезным оказывается приспособление тогда, когда выполняются удары по мячу в высокой точке. Рекомендуется выполнять удары по мячу, используя для этой цели утяжеленные ракетки.

«*Боксерская перчатка*». Тренер-преподаватель, вооружившись перчаткой для бокса, имитирует ею мяч, располагая перчатку в разных точках по отношению к спортсмену. Теннисист, расположившись по отношению к перчатке так, как следовало бы сделать по отношению к мячу в момент удара, получает возможность ощутить и запомнить положение ног, туловища и руки с ракеткой, точки воображаемого удара по мячу.

Запомнив основные положения в «момент удара», можно приступить к выполнению самих ударов по боксерской перчатке, наращивая скорость движения ракеткой в зависимости от чистоты выполнения ударного действия. Мягкая подушка перчатки полностью поглощает силу удара ракеткой и исключает болевые ощущения.

Боксерскую перчатку может заменить поролоновая подушка, закрепленная на ракетке резиновыми кольцами.

Еще одним тренажером для обучения точке удара, укрепления мышц руки, развития ощущения контакта ракетки с мячом является «*Мяч на подвижном штоке*».

Тренер-преподаватель, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая спортсмена все время подбирать соответствующее положение ног, туловища, руки, плоскости ракетки непосредственно к моменту удара ракеткой по мячу.

«*Мяч на опрокидывающемся кронштейне*» — тренажер выполнен в виде рамы, крепящейся одним концом к стенке, стойке или тяжелому основанию. На другом конце рамы смонтирован стальной фигурный кронштейн, качающийся, как маятник, на своей оси.

При ударе ракеткой по мячу, закрепленному в чашечке, кронштейн поворачивается, что дает возможность выполнить ударное действие с полной амплитудой. Пружина, установленная на оси кронштейна, возвратит мяч в исходное положение.

Для повышения стабильности ударов применяют верхнее или нижнее вращение мяча. Верхнее вращение направлено по ходу полета мяча (крученые удары), а нижнее — против хода полета (резаные удары).

Высокая скорость полета мяча и его вращение заставляют оказывать ему достойное «сопротивление» в виде жесткой системы «кисть-ракетка», которая принимает на себя сильную деформацию мяча, струн и теннисного обода. Если мышцы не готовы к преодолению непосильной для них нагрузки, возможно возникновение травм.

Некоторые тренеры-преподаватели рекомендуют обучающимся держать «жесткой» кисть с ракеткой лишь в момент удара ею по мячу. Но это возможно осуществлять только теннисистам высокого спортивного уровня, у начинающих теннисистов «жесткой» кисть должна быть уже во время отведения ракетки в замах, тогда необходимого эффекта в момент удара по мячу можно достичь быстрее.

Помочь этому может приспособление, выполненное в виде широкого эластичного манжета или широкого кожаного ремня для часов, надеваемого на то место руки, где обычно прощупывают пульс. Один конец резинового жгута прикреплен к манжету, другой — привязывают к ободу ракетки так, чтобы при ударе головка ракетки не опускалась ниже кисти руки.

Это приспособление под названием *«Манжет-напульсник»* позволяет без помех выполнять любые удары и в то же время препятствует «провалу» кисти руки, что часто наблюдается у новичков со слабо развитыми мышцами рук.

Для укрепления мышечного аппарата руки и точного подведения плоскости ракетки к мячу рекомендуется использовать тренажер, называемый *«Мяч на жестком отвесе»*.

Отвес выполнен в виде маятника, на конце которого смонтирован теннисный мяч на горизонтальной оси. Мяч утяжелен дробью. Теннисист, занявший положение, характерное для момента удара по мячу, короткими четкими движениями ракеткой в сторону мяча пытается выполнить по нему ударное действие, при этом подводит к мячу как бы жесткую, напряженную руку, что характерно для момента удара по мячу. Только при условии соприкосновения мяча с центром ракетки, тот отскочит от ее поверхности.

Упражняясь на этом тренажере, теннисист отрабатывает точность соприкосновения ракетки с мячом, быстро укрепляет мышцы руки, приучает себя именно в момент удара держать ракетку крепко. Тренажер регулируется по высоте крепления, по весу мяча, что дает возможность избирательно воздействовать на мышечные группы, решать различные педагогические задачи.

При выполнении удара необходимо обращать внимание на положение головы теннисиста к моменту окончания подхода к мячу. Она не должна быть наклонена в какую-либо сторону, иначе трудно будет сохранить равновесие тела к моменту удара.

Не меньшего внимания заслуживает положение плеч друг к другу. Достаточно опустить левое плечо вниз при ударе справа или правое при ударе слева с отскока, как мгновенно теряется равновесие. Линия плеч к моменту удара должна быть параллельной с поверхностью корта.

ОКОНЧАНИЕ УДАРА

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки.

Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом. В противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара. Хорошую помощь в решении этих задач оказывает *«Ракетка на кондукторе»*.

Через середину струнной поверхности ракетки пропускается резиновая скакалка, которая играет роль направляющей (кондуктора). Один конец кондуктора крепится выше роста занимающегося, другой — на уровне пояса или ниже. Этот кондуктор определяет направление движения ракетки при выполнении удара с лета. Обучающийся ведет ракетку по кондуктору движением сверху-вперед-вниз. При этом он не должен уводить ракетку в сторону, т.е. не должен «переламывать» направляющую.

Соединив ракетку с двумя резиновыми амортизаторами, закрепленными обоими концами наверху в точке крепления направляющей (кондуктора), а другими к ракетке, можно будет получить дополнительный эффект, способствующий развитию силы мышц руки, участвующих в выполнении этого технического приема.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер.

Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Совершенно иной характер носит окончание движений ракетки при выполнении ударов с отскока, которые производятся в основном из трех различных зон площадки: далеко за задней линией, в районе задней линии и внутри корта.

Удары, выполненные из каждой из этих зон, характеризуются величиной длины окончания проводки ракетки после встречи ее с мячом. Так, если удары с отскока осуществляются далеко за пределами задней линии корта, то теннисист, как правило, возвращает мяч сопернику в район задней линии, направляя его высоко над сеткой с невысокой скоростью. Такой удар требует не только длинного замаха, но и длительного сопровождения мяча ракеткой.

Если удары с отскока выполняются с задней линии площадки, то величина окончания движения ракетки после удара во многом определяется скоростью полета мяча, направленного соперником. При высокой скорости полета мяча окончание движения ракетки после удара может быть ограниченным, а при невысокой — окончание удара происходит с длинным сопровождением мяча ракеткой.

В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой — при ударах слева. Если удар справа с отскока выполнялся в закрытой стойке, то окончание его характерно расположением левой ноги впереди правой.

В это время поворот плеч, перенос веса туловища с правой ноги на левую, высокая скорость головки ракетки и другие инерционные силы ведут к потере равновесия. Спортсмен вынужден будет сделать шаг вперед правой ногой, но опустить ее на поверхность корта следует таким образом, чтобы она оказалась на одной линии с левой. Однако следует иметь в виду, что заключительный шаг правой ногой не должен быть слишком широким, иначе сложно будет направиться к следующему месту встречи с мячом. Аналогичным образом завершаются удары слева с отскока в закрытой стойке.

Если удары справа с отскока выполнялись в открытой стойке, то к моменту удара вес тела должен быть перенесен на правую ногу, а левая может оказаться в безопорном положении. Для того чтобы увеличить скорость полета мяча, одноименная удару нога активно поворачивается вместе с тазобедренным суставом, заставляя при этом поворачивать туловище и плечи. В этот момент может произойти потеря равновесия. Поэтому сразу после контакта ракетки с мячом разноименная удару нога «стопорит» продвижение теннисиста вперед и сохраняет положение равновесия с помощью короткого шага в сторону, носки ног располагаются перпендикулярно к сетке.

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

УДАРЫ БЕЗ ВРАЩЕНИЯ И С ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника.

Однако следует иметь в виду, что плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

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

Следует учитывать, что когда мяч отскакивает от площадки с гладкой поверхностью, отличающейся низким уровнем шероховатости (гладкий бетон, жесткая земля или трава), то отскок будет низким и очень быстрым. После выполнения резаной подачи происходит боковое вращение мяча. С этой целью мяч подбрасывается немного правее туловища. Плоскость ракетки подводится к мячу сбоку и направляется сверху вниз, удар производится по его правой стороне. После удара мяч вращается в плоскости, близкой к вертикальной, и летит по изогнутой траектории вперед и влево.

Изучать и совершенствовать ударные действия можно с помощью тренажера «Мяч на спице». На стальном стержне смонтирован хорошо вращающийся теннисный мяч. Приспособление применяется при объяснениях особенностей

выполнения ударов с вращением мяча и без вращения, с целью создания представлений и ощущений взаимодействия ракетки с мячом.

Подобную задачу может решить также тренажер «*Колесо шарнирное*». В тренажере использовано колесо от детского велосипеда. Смонтировано оно на оси, перемещающейся под воздействием удара в горизонтальной плоскости. Само колесо может фиксироваться под различными углами по отношению к горизонтали. Предусмотрена возможность установить колесо на любой высоте и под любым углом, что обеспечит возможность отрабатывать на тренажере практически любые технические приемы, выполняемые с вращением и без вращения мяча. Многократные повторения упражнения помогают развивать мышечные ощущения, связанные с выполнением ударов, а также необходимые физические качества.

На короткий удар соперника в район линии подачи следует нанести атакующий удар, выполненный коротким отведением ракетки в замах и средним по величине сопровождением ее после удара. Разнообразным может быть окончание движения ракеткой при выполнении различных подач. В этом случае следует рассматривать заключительную часть движения ракетки в зависимости от вида подачи.

Основной из трех различных по виду подач является плоская. Низкая стабильность первой подачи заставляет искать варианты ее совершенствования. С одной стороны следует обращать внимание на увеличение скорости полета мяча, а с другой — точное его попадание в квадрат поля подачи. Окончание движения ракеткой при выполнении плоской подачи может быть у левой ноги, резаной при движении ракетки сверху-справа от мяча и вниз-влево сбоку от левой ноги, а удары над головой соответствуют технике движения плоской подачи.

РАБОТА НОГ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ФАЗЕ УДАРА

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивого положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника.

Последовательность разучивания технических действий

Действие	Этапы подготовки				
	начальной подготовки		учебно-тренировочный		
	до года	свыше года	до 3-х лет	Свыше 3х лет	
<p><i>/.</i> Удары с отскока</p> <p>1. Плоские удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта; - удержание мяча в игре с тренером</p>	+	+	V +	V +	V V
<p>2. Крученые удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке; - удержание мяча в игре с тренером-преподавателем</p>	5-6 ударов	V + + 10-15 ударов	V + V V более 20 ударов	V V V V	V V V V
<p>3. Резаные удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке</p>	5-6 ударов	10-15 ударов	+ + + более 20 ударов	V V + V	V V V V
<p>4. Укороченные удары с задней линии справа/слева</p>			+	V	V
<p>5. «Свеча»: -обводящая крученая справа/слева; -обводящая резаная справа/слева</p>			+	V +	V V

Действие	Этапы подготовки						
	начальной подготовки			учебно-тренировочный			
	до года	свыше года		до 3-х лет	свыше 3-х лет		
<i>II. Удары с лета:</i> - в средней точке; - в низкой точке;	+	V	V	V	V		
			+		V	V	
- в высокой точке; - укороченный удар; - удержание мяча в игре с тренером-преподавателем	До 10 ударов	До 15 ударов	Более 20 ударов	V	V		
				+	V	V	V
<i>III. Удары над головой:</i> - с места с лета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперед с отскока; - с продвижением вперед с колена		+	V	V	V		
				+	V		
				+	V		
					V		
<i>IV. Поддача:</i> 1. В I квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная	+		V	V	V		
			+	V	V	V	
2. Во II квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная	+		+	V	V		
			+	V	V	V	
			V	V	V	V	

Примечание: + - начало обучения техническому действию.

V - совершенствование технического действия.

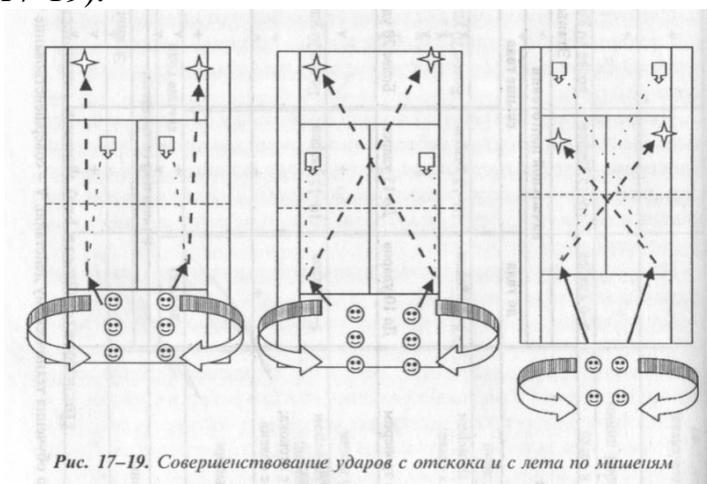
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

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

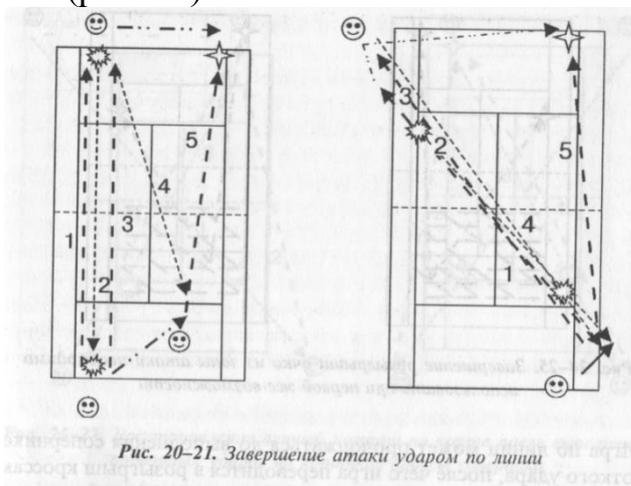
ПРИНЦИПЫ ТАКТИЧЕСКОГО ПОСТРОЕНИЯ ИГРЫ

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки (рис. 17-19).



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

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать (рис. 20). После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии (рис. 21).



Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока. Упражнение «треугольник» (рис. 22-23) необходимо

выполнять на скорости полета мяча выше средней. Выполнять упражнение можно с участием как двух обучающихся, так и трех.

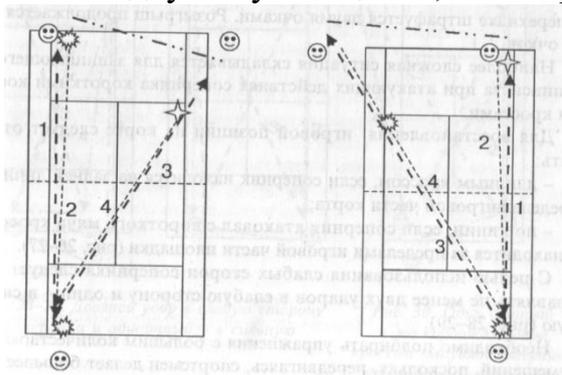


Рис. 22–23. Упражнение «треугольник»

Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников. Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же появившийся шанс (рис. 24-25).

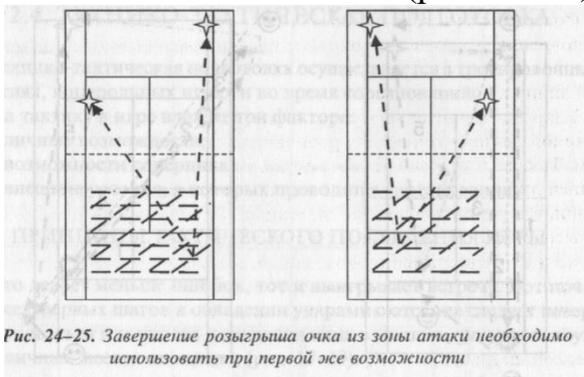


Рис. 24–25. Завершение розыгрыша очка из зоны атаки необходимо использовать при первой же возможности

Обучающиеся осуществляют относительно спокойную перекидку мячами, выполняя по пять ударов каждый. Вслед за этим каждый из них должен использовать малейший шанс для завершающего удара. Потеря мяча в перекидке штрафует двумя очками. Розыгрыш продолжается до 25 очков. Наиболее сложная ситуация складывается для защищающегося теннисиста при атакующих действиях соперника короткими косыми кроссами. Для восстановления игровой позиции на корте следует ответить:

- длинным кроссом, если соперник находится на задней линии в пределах игровой части корта;
- по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки (рис. 26-27). С целью использования слабых сторон соперника следует направлять не менее двух ударов в слабую сторону и один — в сильную (рис. 28-29). Необходимо подбирать упражнения с большим количеством перемещений, поскольку, передвигаясь, теннисист делает большее количество ошибок (рис. 30).

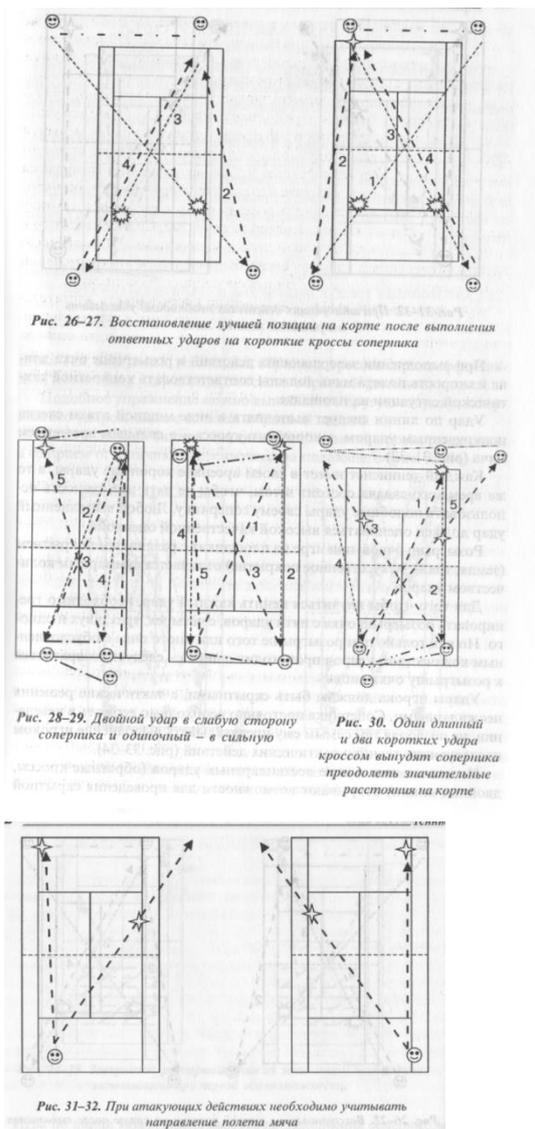


Рис. 26–27. Восстановление лучшей позиции на корте после выполнения ответных ударов на короткие кроссы соперника

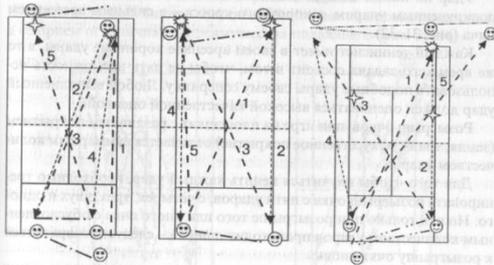


Рис. 28–29. Двойной удар в слабую сторону соперника и одиночный – в сильную

Рис. 30. Один длинный и два коротких удара кроссом вынудят соперника преодолеть значительные расстояния на корте

Рис. 31–32. При атакованных действиях необходимо учитывать направление полета мяча

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке. Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса — с сильным вращением мяча (рис. 31-32).

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Любой выполненный удар должен оцениваться высокой качественной оценкой. Розыгрыш очков при игре на площадках с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка — следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий (рис. 33-34).

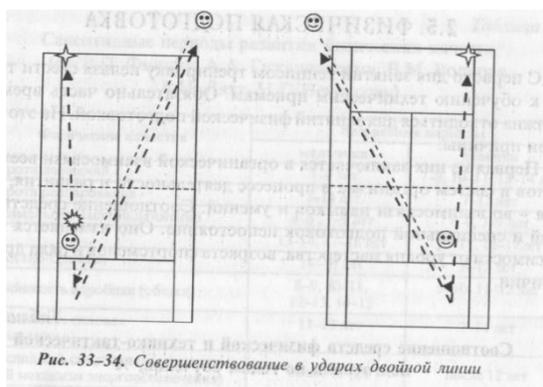


Рис. 33–34. Совершенствование в ударах двойной линии

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией. Подобное упражнение можно выполнить в другую сторону, завершая его ударом слева с отскока обратной линией. Поддача должна лишить инициативы соперника в розыгрыше очка, а ее прием ограничивать преимущества подающего (рис. 35-36).

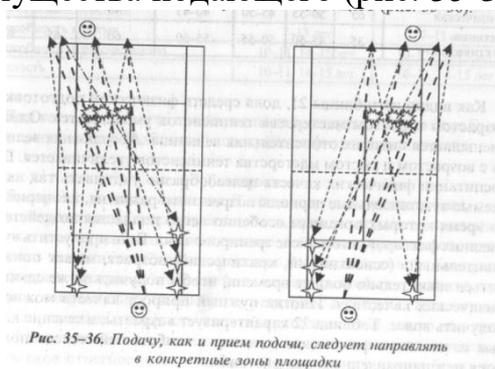


Рис. 35–36. Подачу, как и прием подачи, следует направлять в конкретные зоны площадки

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СХЕМАХ-РИСУНКАХ:

-----> направление полета мяча игрока

-----> направление полета мяча соперника

☺ игрок (соперник)

→ подход игрока к мячу перед выполнением удара

→ возможное место попадания мяча в корт



☐ мишени, пушки теннисные, тренер-преподаватель

☐ место расположения игрока перед ударом соперника

----- предполагаемая прямая линия, на которой необходимо занять

оптимальную позицию на корте перед ударом соперника

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С первого дня занятий теннисом учебное занятие нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой.

Быстрота

Быстрота реакции, сложная. Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты. Теннисист выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты — скорость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в игрока, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, теннисист демонстрирует иную форму проявления быстроты — быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов. От скоростных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%. Проявления быстроты движений тесно связаны с уровнем развития силы, от которой результат зависит в среднем на 12%. Однако не только из-за этого необходимо уделять внимание воспитанию силовых способностей.

Силовые способности

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой

связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме. В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого спурта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются.

Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае — укороченному, — скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами — в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как координация.

Координационные способности

Координация — это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация — это сложное, комплексное качество, от которого результат зависит на 13,5%. У теннисистов оно проявляется, во-первых, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже и одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его и вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Но и его действия все время различны. То он играет справа, то слева. Бьет он по мячу с разным вращением (крутит, режет) или без него (плоско), с разным направлением, длиной и силой. Кроме того, через каждые два гейма соперники меняются сторонами площадки. Следовательно, нужно мгновенно перестроиться к игре в иных условиях. Особенно эти условия изменяются при игре на открытом воздухе, поскольку меняется направление ветра.

Например, он дует то в спину — и тогда, если теннисист ничего не меняет в технике удара, мяч вылетает за пределы корта, то в лицо — в этом случае полет мяча укорачивается, он часто попадает в сетку. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Но эти изменения уже иные. Солнце светит то в затылок, то в лицо, то с правой стороны, то с левой. И опять надо вносить изменения в свои действия. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей обучающихся.

Во-вторых, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия — это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро обучающийся приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

В-третьих, ловкость теннисистов будет проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета очень важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту-мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационными способностями.

В-четвертых, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Человек с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать - его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет точку удара вперед еще до выполнения удара. От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке.

Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать, прежде всего, такой удар, как подача, ведь одновременно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ракеткой отводится вверх-назад — в сторону, затем опускается за спину и лишь

потом выносятся навстречу мячу. Затруднены будут выполнения и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости.

При хорошо развитой гибкости теннисистам при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее. Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий обучающийся. Для гибкого обучающегося, да еще очень быстрого, практически нет недосыгаемых мячей.

Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженной в повреждении мышц, связок и др. Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов. Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается.

Изменяется гибкость и в течение суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 ч. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 ч. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов в места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего учебно-тренировочного занятия. К концу утомительного занятия наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм.

По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет.

При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением мяча или без вращения по определенному адресу. Или первым выполнить удар, подачу нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата. Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от

40 минут до 3 часов. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

Выносливость

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость — способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью в 20 с и более — от лактатной анаэробной производительности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе — носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног — впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены — перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты — поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

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

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощение на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

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

Частота шагов:

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

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
 - стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; - -- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали — вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

На корте на учебно-тренировочном этапе теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

- стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета — справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать — сыграть в лета, снова сесть и т.д.;
- мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- учебно-тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от теннисиста предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания,

двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у спортсменов устойчивого интереса к занятиям теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На этапе спортивной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в учебно-тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности занятия.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий теннисом. На этапе высшего спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем учебно-тренировочной нагрузки предъявляют к теннисисту повышенные требования. Задачи этого этапа:
- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;

- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельной встрече, так и в продолжение всего соревнования.

Психологическая подготовка игроков в теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к спортивным соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением теннисистов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после учебных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей теннисистов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис» определяются МБУ ДО «Спортивная школа №1» самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная гимнастика включает следующие спортивные дисциплины вида спорта «теннис»:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины							
	013	001	2	6	1	1	Я	
Одиночный разряд	013	001	2	6	1	1	Я	
Парный разряд	013	002	2	6	1	1	Я	
Смешанный парный разряд	013	003	2	6	1	1	Я	
Командные соревнования	013	004	2	8	1	1	Я	
Пляжный теннис-парный разряд	013	005	2	8	1	1	Я	
Пляжный теннис – смешанный парный разряд	013	006	2	8	1	1	Я	
Пляжный теннис-командные соревнования	013	007	2	8	1	1	Л	

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются МБУ ДО «Спортивная школа №1» при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в МБУ ДО «Спортивная школа №1» устанавливается с 1 января.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «Спортивная школа №1» проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «Спортивная школа №1».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы могут быть объединены для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста и выполнения обучающимися переходных нормативов и требований.

Для перевода из одной учебно-тренировочной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности.

Для перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающиеся должны соответствовать следующим требованиям:

- не иметь противопоказаний для занятий теннисом;
- пройти спортивную подготовку по настоящей Программе в течение не менее одного года;
- наличие положительных результатов выступлений на соревнованиях;
- получить «зачет» в ходе выполнения контрольных упражнений нормативов общей физической, специальной физической подготовки.

VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, в соответствии с ФССП;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Вышка судейская теннисная	штук	1
2	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
3	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
4	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
5	Мат гимнастический	комплект	4
6	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
7	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
8	Мяч-полусфера	штук	4
9	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
10	Ноутбук	штук	1
11	Проектор	штук	1
12	Пушка теннисная	штук	2
13	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
14	Секундомер механический или электронный	штук	3
15	Сетка теннисная	комплект	1
16	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
17	Скакалка спортивная	штук	5
18	Скамейка гимнастическая	штук	8

19	Скамья теннисная	штук	2
20	Станок для натяжки ракеток	штук	1
21	Степ-платформа	штук	5
22	Стойки для теннисной сетки	штук	2
23	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25	Фоны ветрозащитные	штук	2
26	Экран для проектора	штук	1
27	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5
Дополнительный (вспомогательный) спортивный инвентарь – палки для ходьбы.			

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок экспл уатац ии	колич ество	срок экспл уатац ии	колич ество	срок экспл уатац ии	колич ество	срок экспл уатац ии
1	Ракетка теннисная	штук	на занимающ егося	1	3	1	1	2	1	3	1
2	Струна теннисная	Комплект для натяжки одной ракетки	на занимающ егося	2	1	18	1	36	1	54	1
3	Обмотка	Комплект для натяжки одной ракетки	на занимающ егося	5	1	10	1	15	1	20	1
4	Мяч теннисный	штук	на занимающ егося	55	1	336	1	864	1	864	1
5	Мяч теннисный со сниженным	штук	на занимающ егося	51	1	-	-	-	-	-	-

давлением для мини-тенниса											
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3	Кроссовки для тренировок на	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, на всех этапах спортивной подготовки

допускается привлечение соответствующих специалистов.

17.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н](#) (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) 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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт федерации тенниса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tennis-russia.ru/>

Список литературы:

1. *Баширов В. Ф.* Профилактика травм у спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 176 с: ил.
2. *Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.
3. *БрайентДж. Кретти.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
4. *Бред Гилберт, Стив Джеймисон.* Победа любой ценой / Пер. с англ. — М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. — 336 с.
5. *Волков Н. И.* Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — С. 286-437.
6. *Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 150 с.
7. *Годик М. А.* Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
8. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.- 2010.-М.-Советский спорт, 336с.;
8. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Дедалус, 2003. — 152 с: ил.
9. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Дедалус, 2001. — 192 с: ил.
10. *Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Дедалус, 2002. — 240 с: ил.
11. Иванова Г.П. Воспитание чемпиона.-2010.-СПб.: НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лезгафта 161с.;
11. *Карпман В. Л.* Сердце и работоспособность спортсмена / В. Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю. А. Борисова. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 118 с.
12. Климович Л., Левашов О. Грации на корте.-2010.-М.: МАКС пресс, 175с.
13. Климович Л., Левашов О. Амазонки на корте. -2011.-М.: Вебов и Книгин, 218с.;
12. *Лоэр Дэ/с., Кан Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. — СПб.: СЭНТЭ, 2002. — 175 с.
13. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
14. *Озолии Н. Г.* Настольная книга тренера. — М.: АСТ Астрель, 2002. — 863 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 214 с.

16. *Платонов В. И.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
17. *Родионов А. В.* Психология спортивных способностей.-М., 1973.
18. Светайло А.А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса. Учебное пособие.-2021.-М.: Лань, 140с.
18. *Скородумова А. П.* Теннис. Как добиться успеха. — М.: РГО-РГЕЗЗ, 1994. — 176 с.
19. *Скородумова А. П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1990. — 374 с.
20. Теннис: Правила игры и соревнований. — М., 1993. — 80 с.
21. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского. — М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
22. *Филин В. П., Фомин И. А.* Основы юношеского спорта. — М.: Ф и С, 1980. 255 с.
23. *Шолих М.* Круговая тренировка. — М.: ФиС, 1966. — 165 с.
24. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В.А.Голенко, проф.А.П.Скородумовой.- М.: Советский спорт, 2005.-137 с.

20. План физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно, на основе:

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,

Календаря спортивных мероприятий Российского теннисного тура (соревнования РТТ, так как выпускается на каждый месяц).

Календаря спортивных соревнований Московской области

Календаря спортивных соревнований

Плана работы учреждения.

В плане не учтены соревнования РТТ (так как выпускается на каждый месяц).