**Содержание программы**

1. Пояснительная записка ……………………………………………1 стр.
	1. Характеристика тенниса как вида спорта…………. … ………… 1 стр.
	2. Специфика организации обучения ……………………................ 2 стр.
	3. Структура системы спортивной подготовки ……………………..3 стр

2. Нормативная часть ……………………………………………………6 стр.

* 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки …………….. 6 стр
	2. Соотношение объемов тренировочного процесса ………………... 6 стр.
	3. Планируемые показатели соревновательной деятельности ………7 стр

2.4. Режимы тренировочной работы …………………………………...7 стр

2.5 Медицинские, возрастные и психологические требования ………8 стр

2.6 Предельные тренировочные нагрузки………………………………9 стр

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной

 деятельности …………………………………………………………..10 стр

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю

 и оборудованию ………………………………………………………..10 стр

2.9 Требования к количественному и качественному составу

групп подготовки ………………………………………………………12 стр

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки ………………13 стр

2.11 Структура годичного цикла ……………………………………...13 стр

1. Методическая часть ……………………………………………...15 стр
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий………..16 стр
	2. Требования к технике безопасности …………………………......18 стр
	3. Рекомендуемые объемы тренировочных и

 соревновательных нагрузок ……………………………………..18стр

* 1. Рекомендации по планированию спортивных результатов……………………………………………………………….19 стр
	2. Врачебно-педагогический, психологический и

 биохимический контроль ……………………………………………….20стр

* 1. Программный материал для практических занятий …………… ..21 стр
	2. Рекомендации по организации психологической подготовки …..27 стр
	3. План применения восстановительных средств…………………... 28 стр
	4. План антидопинговых мероприятий ……………………………….30 стр
	5. План инструкторской и судейской практики ……………………...30 стр
1. Система контроля и зачётные требования ………………………...31 стр
	1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку…………………………………………………………………. 31 стр
	2. Требования к результату реализации программы ………………… 33 стр
	3. Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий …….34 стр
	4. Комплекс контрольных упражнений ……………………….............34 стр.
2. Перечень информационного обеспечения …………………………. 37 стр.

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивной подготовки составлена на основе нормативных документов Министерства спорта российской федерации соответствующими федеральными государственными требованиями по виду спорта теннис и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки пот виду спорта теннис, а также с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

Основными задачами реализации данной программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 **Реализация данной программы направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в айкидо;

- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

 **1.1 Характеристика вида спорта теннис**

 Многолетняя подготовка теннисиста – длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный (этап спортивной специализации) и совершенствования спортивного мастерства.

 Занятия с детьми и подростками в спортивной школе осуществляются в течение календарного года.

 Учебная работа должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом. Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

 Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений. Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке строго по годам обучения в соответствии с режимом работы в школе.

* 1. **Специфика организации обучения**

 Обучение осуществляется **на этапе начальной подготовки (группы НП), тренировочном этапе (группы ТЭ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ).**

 **Продолжительность одного тренировочного занятия** рассчитывается в академических часах (45 минут ) с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

 **Тренировочный процесс** в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

С учетом специфики вида спорта теннис определяются следующие **особенности спортивной подготовки**:

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта теннис, определяются в зависимости от весовых категорийи учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Работа по индивидуальным планам** осуществляется только на этапе спортивного совершенствования мастерства.

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

**Основными формами осуществления спортивной подготовки** являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- дистанционное обучение;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

1.3. Структура системы спортивной подготовки

 На этап начальной подготовки (НП), продолжительностью два года, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов. Цель, задачи и преимущественная направленность:

− формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

− улучшение всесторонней физической подготовленности укрепление здоровья занимающихся;

 − воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;

− обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям; − формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;

 − обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

 Этот этап состоит из двух подэтапов:

 − начальной спортивной специализации;

− углубленной спортивной специализации.

 Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

 Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации:

− повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

 − повышение функциональной подготовленности;

− совершенствование специальной физической подготовленности;

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

− определение индивидуального стиля ведения игры;

− приобретение соревновательного опыта.

 Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, стабильности и эффективности.

 Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации:

− дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;

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

− накопление соревновательного опыта;

 − совершенствование индивидуального стиля игры;

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

 − овладение инструкторско-судейской практикой;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

 На этапе совершенствования спортивного мастерства ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд России. На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, округов, ДСО, ведомств.

 Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: Основная цель – достижение максимально возможных спортивных результатов (выигрыш турниров «Большого шлема», турниров АТП (АТР), ВТА (WТА), других турниров мировой классификации) на основе:

 −дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

− увеличение объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности; − дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

 − увеличение длительности удержания спортивной формы.

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

 В данной программе изложен учебный материал для групп, тренирующихся на этапах: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования. Результатом реализации Программы являются:

 На этапе начальной подготовки:

 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 - освоение основ техники по виду спорта теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;

 - формирование спортивной мотивации;

 - укрепление здоровья спортсменов.

 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

 - сохранение здоровья спортсменов.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

 Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по теннису: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов. Комплектование групп спортивной подготовки по теннису, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Теннис». Программа спортивной подготовки по теннису реализуется на трех этапах: этапе начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства.

**2.1** **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис указаны в таблице:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов ( в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы ( лет) | Наполняемость групп( человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8-12 |
| Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 6-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2-4 |

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап ( этап спортивной подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 35-45 | 24-36 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17-22 | 22-28 | 22-28 | 22-28 | 17-22 |
| Техническая подготовка (%) | 26-34 | 31-38 | 35-45 | 35-45 | 31-38 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 8-12 | 8-12 | 13-17 | 13-17 | 17-22 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 4-6 | 4-6 | 8-12 |

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные  | - | 4 | 5 | 8 | 7 |
| Отборочные  | - | - | 2 | 3 | 5 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 3 |

 Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

на этапе начальной подготовки- 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

Продолжительность тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.4 Режимы тренировочной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 378 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год |  1 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

2.5 Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

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

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, согласно таблицы 4.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих игроков страны основными могут быть турниры «Большого шлема», Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок федераций). Для начинающих теннисистов основными могут быть первенство города. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 4 до 7 в год, отборочные – от 2 до 5, основные турниры от 2 до 3.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю**

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

**Перечень тренировочных сборов**

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

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов ( в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы ( лет) | Наполняемость групп (чел) | Разрядные требования |
| Этап начальной подготовки | 1 г | 7 | 8-12 | Без разряда |
| 2г | 8 | 50% - 2 юн.р |
| 3г | 8 | 100% - 2 юн.р |
| Тренировочный этап ( этап совершенствования специализации) | 1г | 9 | 6-10 | 50%-2юн.р50% - 1 юн.р |
| 2г | 10 | 50%-1 юн.р50 % -3р |
| 3г | 11 | 100% - 3р |
| 4г | 12 | 50% – 3р50% - 2р |
| 5г | 13 | 50% - 2р50% - 1р |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2-4 | КМС |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 126 до 294 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 45 до 36 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 13 до 17%, а например, объем тактической подготовки на начальном этапе – от 8 до 12%, на тренировочном этапе – от 13 до 17 %, на этапе ССМ – от 17 до 22%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

**2.11 Структура годичного цикла**

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях" не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки теннисистов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

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

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

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

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

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

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

- координационной сложности.

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

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

**3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

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

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

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

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

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

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

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

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

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

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

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

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

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

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

**3.5. Врачебно- педагогический, психологический и биохимический контроль**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

**3.6. Программный материал для практических занятий**

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

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

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

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

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

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

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки до года обучения**

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

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

*Примечание:*

*ОРУ – общеразвивающие упражнения*

*СПУ - специально-подготовительные упражнения*

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

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

**Образец плана тренировочного занятия**

**на тренировочном этапе до двух лет обучения**

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

**Образец плана тренировочного занятия**

**на тренировочном этапе свыше двух лет обучения**

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

**Образец плана тренировочного занятия**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

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

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

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

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

Тренировочные игры со счетом.

**План тренировочных занятий**

**с акцентом на скоростно-силовую подготовку**

*(Перед каждым тренировочным занятием обязательно объявить задачи)*

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

**План тренировочных занятий дня**

**с акцентом на аэробную выносливость**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **тренировки** | **Решаемые задачи** | **Методические рекомендации** |
| 1. | Подготовка организма к последующим тренировкам | Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч |
| Совершенствование гибкости, координации, растяжение | Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница).В конце занятия 1-2 задания на частоту движений.Длительность занятия - < 60 мин |
| 2. | Подготовительная часть | Проводится после завтрака.В начале занятия объявить задачи тренировки= 10-15 мин |
| Основная часть:* обучение техническому действию;
* совершенствование ТТД и их стабильности;
* совершенствование эффективности ТТД
 | Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иномудействию.Задания описаны в Плане I; тренировка 2+ иные варианты |
| Заключительная часть:* способствовать восстановлению;
* провести коррекцию ТД;

подвести итоги тренировки | = до 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия = 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин |
| 3. | Совершенствование ТТД и их стабильности | Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. Комбинации типа «треугольник»: - обычный, т.е. из левого угла кроссом слева и слева по линии усложненный треугольник: из левого угла справа обратным кроссом и справа «обратная» линия. Аналогично из правого угла - «восьмерка»: а) обычная справа кроссом (по линии) затем слева кроссом (по линии), оба спортсмена стараются играть ближе к боковым и задней линиям; б) усложненная -справа и слева: теннисист играет обратным кроссом, играющий - по линии отбивает мячи под заднюю линию, но не близко к боковым и др.При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие,разучиваемое на утренних тренировках.Длительность занятия = 60-70 мин |
| Воспитание аэробной выносливости | Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно:- увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должнапревышать 150-160 уд./мин;- изменять методы тренировки, например, непрерывныйпеременный и др.;- можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки соскакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, илиперепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с,затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный илипеременный бег и иные варианты.Длительность занятия < 40 мин |
| Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов | Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение |

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

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

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

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

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

**3.8. План применения восстановительных средств**

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

**Этап начальной подготовки.**

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

**Тренировочный этап.**

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

Средства восстановления:

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

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

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

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Средства восстановления:

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

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

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

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

**3.9. План антидопинговых мероприятий**

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

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

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

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

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

**3.10. План инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

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

**Тренировочные группы.**

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

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

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

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

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

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

**Группы совершенствования спортивного мастерства.**

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

- ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;

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

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

- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

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

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

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

**На этапе начальной подготовки:**

*-* формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в теннисе.

**На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

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

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

- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального

состояния организма спортсменов;

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

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта теннис**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результат реализации программы**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

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

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования.

**4.3. Виды контроля за эффективностью**

**тренировочных занятий**

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

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

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

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

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

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

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

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

**4.4 КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и от же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по теннису в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м(не более 4,9 с) | Бег на 20 м(не более 5,1 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 105 см) | Прыжок в длину с места(не менее 100 см) |
| Прыжок вверх с места(не менее 18 см) | Прыжок вверх с места(не менее 15 см) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 4 x 8 м(не более 15 с) | Челночный бег 4 x 8 м(не более 15 с) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,3 с) | Бег на 30 м(не более 5,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) | Прыжок в длину с места(не менее 170 см) |
| Прыжок вверх с места(не менее 34 см) | Прыжок вверх с места(не менее 31 см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 6 x 8 м(не более 14,4 с) | Челночный бег 6 x 8 м(не более 14,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 4,3 с) | Бег на 30 м(не более 4,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 230 см) | Прыжок в длину с места(не менее 215 см) |
| Прыжок вверх с места(не менее 48 см) | Прыжок вверх с места(не менее 39 см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 6 x 8 м(не более 13,9 с) | Челночный бег 6 x 8 м(не более 15,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Закон РФ **от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ** «Офизической культуре и спорте в РФ**» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).**
2. Методические рекомендации.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2004.
5. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 2007.
6. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
7. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации.
9. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Саратовской области: Положение о государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей спортивной направленностиСаратовской области
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
11. Интернет-ресурсы:

[http://www.itftennis.com](http://www.itftennis.com/) - [Официальный сайт ITF](http://www.itftennis.com/)

<http://www.wtatennis.com/> - [Официальный сайт WTA-тур](http://www.wtatour.com/)а

<http://tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской Федерации тенниса

[http://www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com/) -

<http://www.tennis-russia.ru/> - [Официальный сайт Федерации тенниса России](http://www.tennis-russia.ru/)

<http://tennis64.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса Саратовской области

<http://www.atpworldtour.com/> - [Официальный сайт ATP-тура](http://www.atpworldtour.com/)

[http://www.krugosvet.ru](http://www.krugosvet.ru/) **-** [Теннис в энциклопедии «Кругосвет»](http://www.krugosvet.ru/enc/sport/TENNIS.html)