



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ТЕННИС

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Разработчик: ФГБУ ФЦПСР.

Рецензент:

Барчукова Г.В. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник Высшей школы Российской Федерации, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 980.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	6
1.1. Цель Программы	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки реализации Программы	6
2.2. Объем программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий)	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. Система контроля.....	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	21
3.1.1. На этапе начальной подготовки:	22
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ..	22
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	22
3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:	23
3.2. Оценка результатов освоения Программы	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV. Рабочая программа по виду спорта «теннис»	24
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	24
4.2. Физическая подготовка	25

4.3. Техническая подготовка.....	35
4.4. Психологическая подготовка.....	42
4.5. Теоретическая подготовка	46
4.6. Требования к технике безопасности теннисистов.....	47
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	49
6.2. Кадровые условия реализации Программы	50
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	51
Приложение № 1	54
Приложение № 2	56
Приложение № 3	59
Приложение № 4	64
Приложение № 5	74

Пояснительная записка

Методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «теннис» разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1301 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – ФССП);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ об Особенности спортивной подготовки);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» с учетом требований ФССП (далее – Программа).

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

1.1. Цель Программы

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по виду спорта «теннис». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

2.1. Сроки реализации Программы

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в таблице № 1.

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

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

В Таблице № 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Установлен диапазон срока реализации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Организация, реализующая Программу, может изменять значение показателей в указанном диапазоне.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организации следует учитывать особенности, утвержденные Приказом об особенностях спортивной подготовки, и:

- формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом возможности перевода обучающихся из других Организаций;

- определять максимальную 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 ФССП;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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 «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем программы

Процесс подготовки теннисистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «теннис» с учетом этапа и периода подготовки.

Данные объема Программы представлены в таблице № 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество 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

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки по виду спорта «теннис» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- 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 день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования.

Для реализации Программы применяются учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы, представлены в приложении № 3 к ФССП.

Помимо учебно-тренировочных мероприятий необходимо иметь представление об объеме соревновательной деятельности в системе подготовки обучающихся, минимальные требования которой представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований 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

Спортивные соревнования – важная составная часть прохождения Программы обучающимися и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1.

Годовой план рассчитывается на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по определенному плану, а тренер-преподаватель как спортивный педагог всегда должен быть примером достойного поведения.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 4.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
2.3
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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятий спортивных соревнований и иных мероприятиях)	Участие в: в- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, и в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года

3.3.
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: - 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; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий)

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только среди спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

План антидопинговых мероприятий, представлен в Приложении № 2.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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 организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «теннис», на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

Примерный план инструкторской и судейской практики по виду спорта «теннис» приведен в таблице № 5.

Таблица № 5

**Примерный план инструкторской и судейской практики
по виду спорта «теннис»**

<i>Этап начальной подготовки (первый, второй годы обучения)</i>		Количество часов
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
<i>Этап начальной подготовки (третий год обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	1
	Судейская практика	-
	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	1
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	2
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика:	7-12
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3
	Итого судейская практика:	7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	14-19
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-7

3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-7
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-7
	Итого инструкторская практика:	13-28
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	16
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	29-44
	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	3-4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3-4
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	3-4
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации (СШОР) для группы начальной подготовки.	3-5
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп.	3-5
	Итого инструкторская практика:	21-30
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации (СШОР) для группы начальной подготовки.	14
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп.	12
	Итого судейская практика:	26
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	47-56
	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	3-12
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки.	4-10

3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства.	4-9
4	Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой.	4-8
5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой.	5-6
	Итого инструкторская практика:	20-45
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп.	7
2	Судейство тестовых соревнований спортивной организации (СШОР) для групп совершенствование спортивного мастерства.	6
3	Судейство первенства спортивной организации (СШОР) для групп начальной подготовки.	5
4	Судейство первенства спортивной организации (СШОР) для учебно-тренировочных групп	4
5	Судейство первенства спортивной организации (СШОР) по теннису.	5
6	Судейство региональных соревнований по теннису.	3
	Итого судейская практика:	30
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:	52-75

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа спортивной подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем спортивных соревнований.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания теннисистов и использования ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений теннисиста.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа спортивной подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»¹:

- на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 раз в 12 месяцев;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 1 раз в 6 месяцев.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических

¹ С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям теннисом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса игроков в теннис;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием игроков в теннис;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий игроков в теннис;
- медицинское обеспечение спортивных соревнований по теннису;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий теннисом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей теннисистов.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

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, спортивного соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных матчей день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

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 теннисистов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, спортивных соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

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.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (футбол), купанием, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. 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 теннисистов 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

В таблице № 6 показаны средства восстановления игроков в теннис.

**Восстановительные мероприятия,
используемые при работе с игроками в теннис на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки теннисистов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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, начиная с третьего года;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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 «теннис»;

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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», не реже одного раза в два года;

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируется в приложениях № 7-9 к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «теннис»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе обобщения разрозненных и относительно устоявшихся мнений и комплекса элементов из специальной литературы, а также представленных тренерами-преподавателями практического программного материала.

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе Программы и плана.

Он предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Все учебно-тренировочные занятия должны состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, то приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее из количества: упражнения для пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большее количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающегося, этапа подготовки, места и условий проведения занятия. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающегося.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

4.2. Физическая подготовка

Силу человека принято определять, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины – такой режим работы мышц называется статическим или изометрическим и с изменением длины в динамическом режиме.

При уменьшении длины имеет место преодолевающий, или миометрический, режим работы, при удлинении – уступающий, или плиометрический.

Силовые способности теннисистов

У теннисистов в зависимости от действий, которые они выполняют, различные группы мышц работают во всех названных режимах. Достаточно сказать, что только мышцы бьющей руки работают одновременно в различных режимах – статическом и динамическом.

Статический режим работы наблюдается у мышц, осуществляющих хват ракетки во время удара. В то же время, управляя ракеткой, выполняя удары, мышцы плеча и предплечья работают в динамическом преодолевающем режиме.

В этом же динамическом преодолевающем режиме работают мышцы ног в начале резкого старта, прыжка, в динамическом уступающем режиме – при приземлении после прыжка, при остановке после резкого спурта, необходимой для мгновенной смены направления. В зависимости от условий, в которых проявляются силовые возможности, выделяют собственно-силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Силовые усилия, возникающие в мышцах бьющей руки, значительно увеличивают поперечник работающих мышц. Силовые напряжения, действующие на руку теннисиста при ударах по мячу с отскока, даже у игроков средней квалификации составляют $67,5 \pm 3,8$ Н. Можно предположить, что с ростом мастерства теннисистов напряжения, действующие на руку, возрастают. Возникающее при ударе напряжение свидетельствует о значительных требованиях, предъявляемых к силовым возможностям. При этом надо учитывать ещё одно обстоятельство, а именно: подобное напряжение возникает при каждом ударе, совершаемом теннисистом. Во время одного часа игрок выполняет в среднем около 350 ударов при игре на быстром покрытии и около 380 – на медленном.

Соответственно, действие не является однократным действием, а многократно повторяется, для чего требуются не просто силовые и скоростно-силовые способности, а силовая выносливость.

При этом, значительная силовая нагрузка ложится и на мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, спины и ног, а не только силовое напряжение возникает лишь в мышцах кисти, предплечья и плеча.

С ростом мастерства игроков растут и показатели взрывной силы, и прежде всего мышц – сгибателей стопы.

Качество силы очень 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 остаётся времени для

выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом. К первой группе относятся удары с отскока.

Ко второй группе относятся удары с лёта, которые должны выполняться с очень коротким замахом при жёсткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц. Таким образом, приступать к обучению ударам можно тогда, когда будут созданы для этого необходимые предпосылки.

Во время учебно-тренировочных занятий теннисом обучение теннисистов не сводится лишь к освоению ими лишь технических приемов, отводится время на занятия физической подготовке по причинам того, что существует органическая взаимосвязь как всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, а так и навыков и умений.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т.е. периоды, во время которых организм поддается воздействию внешних факторов, в том числе учебно-тренировочных.

Учитывая возрастные особенности и специфику двигательной деятельности теннисистов, целесообразно с первых дней прихода обучающихся в физической подготовке сконцентрировать внимание на общих задачах, а именно – содействовать образованию «мышечного корсета» укреплять дыхательную мускулатуру, мышцы ног, плечевого пояса, брюшного пресса и поясничной области, от которых во многом зависит правильная осанка.

Особое внимание у детей, начавших заниматься теннисом, следует обратить на мышцы брюшного пресса. Эти мышцы способствуют нормальному функционированию внутренних органов, так как создают так называемый «мышечный корсет», участвуют в выполнении всех ударов и передвижении, совершаемых теннисистами.

Кроме того, достаточно развитые мышцы брюшного пресса предотвращают в будущем, когда спортсмены начинают применять в своих тренировках значительные отягощения, появление грыж.

С целью укрепления мышц брюшного пресса применяют упражнения для ног при фиксированном положении туловища и для туловища при фиксированных нижних конечностях. Несмотря на то, что оба типа этих упражнений направлены на увеличение силы мышц брюшного пресса, воздействия их различны.

Упражнения в поднимании ног больше способствуют повышению тонуса мышц живота, что, в свою очередь, может быть использовано при коррекции осанки.

Упражнения для туловища более динамичны и эффективны для тренировки мышц брюшного пресса. Это могут быть упражнения с гантелями, метания камней, набивных мячей весом до 1 кг, подъёмы, махи, качи и т.д.

На этапе начальной подготовки для воспитания силы следует подбирать упражнения, сопровождающиеся минимальным напряжением, исключая натуживание, – к ним можно отнести кувырки, перевороты, стойки, подтягивания, отжимания, лазанье по канату, перетягивание каната, различные прыжки и игры, как подвижные, так и спортивные, но по упрощённым правилам.

С возрастом требования к проявлению силы повышаются. Увеличивается и пороговая величина тренировочного раздражителя.

Однако, развитие силы должно продолжаться в основном с помощью упражнений скоростно-силового характера, имеющих общее воздействие на организм. Это в основном всевозможные прыжковые упражнения, разнообразные упражнения с набивными мячами, маховые упражнения, некоторые из них целесообразно выполнять с небольшими отягощениями.

В учебно-тренировочных занятиях теннисистов 14–15 лет уже можно использовать значительные силовые напряжения, начинать проводить направленное силовое учебно-тренировочное занятие, при этом вес отягощения и количество повторов должны быть ограничены. Нельзя применять в учебно-тренировочном занятии отягощения более 60–70% от максимального. Количество повторов нельзя доводить до отказа. Вместе с тем, наряду с применением направленных силовых упражнений в учебно-тренировочных занятиях широко должны быть представлены упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и спины.

Упражнения, применяющиеся при воспитании силы у теннисистов условно можно разделить на общеподготовительные, специально-подготовительные, учебно-тренировочные формы соревновательных упражнений.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее развитие силовых способностей, которые, в свою очередь, смогут стать основой для эффективной специализированной подготовки. Эти упражнения обязательно должны подбираться с учётом игровой деятельности. К общеподготовительным упражнениям можно отнести упражнения со штангой, с набивными мячами, метания неиграющей рукой, упражнения с гантелями, приседания обычные и с отягощениями, наклоны и вращения с небольшими отягощениями, упражнения силового характера в парах, поднимания на носки с тяготениями.

Специально подготовительные упражнения должны иметь сходство в кинематической структуре и режиме мышечных напряжений с техническими

приёмами, выполняемыми теннисистами. Разница должна быть в величине этих мышечных усилий – в специально-подготовительных упражнениях она, конечно же, должна быть больше. К специально-подготовительным упражнениям теннисистов можно отнести также имитацию всех основных ударов теннисистов с гантелями, утяжелёнными ракетками амортизаторами, набивными мячами.

Однако имитировать можно не только удар целиком, но и часть его, например, завершающую фазу удара при подачах, ударах справа и слева и т.д.

Учебно-тренировочные формы соревновательных упражнений предполагают выполнение основных ударов на площадке, у тренировочной стенки несколько утяжелёнными ракетками. Вес отягощения следует подбирать таким образом, чтобы не искажалась основная структура движения. К учебно-тренировочным формам соревновательных упражнений следует отнести подачи, выполняемые с максимальной силой, удары с отскока, с лёта с сильным вращением, выполняемые непосредственно на теннисном корте.

Быстрота - совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека.

Выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

К элементарным относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений.

К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений.

Быстрота реакции.

Реакции теннисиста сложные и предполагают заранее неизвестные действия на заранее неизвестные раздражители и подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Теннисист должен увидеть мяч, посланный противником, оценить направление полёта, силу и характер удара (плоский, крученный, резаный), выбрать ответный контрприём и начать действовать. Особенно ярко эти требования проявляются при игре у сетки и приёме подачи.

Быстрота одиночного движения необходима теннисисту при приёме подачи, игре у сетки, когда он должен отразить мяч, летящий со скоростью, часто превышающей 60 м/с, с небольшого расстояния. Поставленный в столь сложную ситуацию, спортсмен должен успеть вынести ракетку навстречу мячу и направить его в нужное место площадки.

Быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений, встречается у теннисистов во время совершаемых ими перемещений с максимальной скоростью при необходимости достать, например, укороченный мяч или мяч, посланный в сторону. И от того, как быстро игрок начнёт движение по

направлению мячу, как быстро он наберёт нужную скорость, во многом зависит успех розыгрыша очка.

Быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений, необходима и при игре у сетки.

Наиболее благоприятные возможности для воспитания скорости движений наблюдаются у детей 7–11 лет. Причём в этом возрасте скорость движений увеличивается в основном за счёт частоты движений и их темпа.

В 12–15 лет увеличение скорости движений происходит главным образом в результате развития мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Быстроту двигательной реакции целесообразно начинать развивать уже у начинающих заниматься теннисом детей, то есть с 7–8 лет, поскольку в этом возрасте отмечается повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов.

Ловкость - способность осваивать двигательные действия либо способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В теннисе данное качество особенно ярко проявляется при освоении техники выполнения ударов с различными силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий теннисистов в сложной обстановке игры. Очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность ещё и потому, что очень часто приходится играть на кортах с различными покрытиями.

В любых движениях, выполняемых спортсменом, ловкость связана со всеми другими физическими качествами – силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Поэтому с улучшением этих качеств улучшается и ловкость. Ловкость во многом зависит от количества уже освоенных движений, с другой же стороны, чем больше развита ловкость, тем легче спортсмену осваивать новые действия (движения); существенно сокращается и время формирования навыков. Таким образом, объём освоенных движений и ловкость взаимообусловлены.

Ловкость во многом зависит от количества уже освоенных движений, с другой же стороны, чем больше развита ловкость, тем легче спортсмену осваивать новые действия (движения); существенно сокращается и время формирования навыков.

Таким образом, объём освоенных движений и ловкость взаимообусловлены.

Основные движения и двигательные навыки человека приобретаются в первые пять лет жизни – они составляют около 30% движений взрослого человека, к 12 годам количество освоенных движений увеличивается ещё на 60%

и составляет 90%. В этом возрасте дети лучше всего овладевают новыми движениями.

Именно со способностями осваивать достаточно сложные движения связан и возраст начала занятий теннисом. Следует иметь в виду, что способность осваивать новые движения и мышечные ощущения имеет разные сенситивные возрасты. В.И. Филипповичем было установлено, что в 7–9 лет дети очень легко воспринимают и усваивают новые формы движений, в то время как уровень их мышечной чувствительности невысок.

В силу этого именно в данном возрасте с детьми необходимо разучивать основные технические приёмы и действия на фоне освоения как можно большего количества движений вообще.

Координация

Координация – способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

Координационные способности имеют для теннисистов немаловажное значение, поскольку качественное выполнение всех технических приёмов зависит от устойчивости позы, от способности сохранять равновесие в тех или иных положениях.

Например, игрок должен при выполнении подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он только способен. Обучающийся с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать – его будет клонить то вправо, то влево, либо он вынесет точку удара вперёд ещё до удара.

От степени развития динамического равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист займёт исходное положение после выполнения удара в сложном прыжке.

Пространственная точность движений

Зависит от природной одарённости и общей двигательной подготовленности спортсмена. Проявляется она в возможности точно дифференцировать направление и скорость движения.

Проявление пространственной точности движений у теннисистов Пространственная точность движений проявляется у теннисистов в нескольких аспектах. Так, при выполнении подачи очень важен точный подбор мяча на определённую высоту и в определённую точку. Только при таком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лёта очень важно заранее определить точку выполнения удара. Дело усложняется тем, что эта точка должна быть определена заранее для

движущегося объекта. Кроме того, все удары теннисист обязан выполнять по строго указанному адресу. Мало попасть просто в площадку, надо попасть в определённое место площадки ударом строго определённой силы. Все это невозможно выполнить, не обладая пространственной точностью движений.

Следует помнить, что во время учебно-тренировочного занятия тренируется точность у теннисистов движения, в которых совершенствуется точность, имеют скоростно -силовой характер. В таких движениях внимание необходимо уделять сразу обоим компонентам. Существующее у некоторых тренеров мнение о том, что сначала надо отрабатывать точность ударов, а в дальнейшем их легко будет усилить, ошибочно. Вместе с тем, точность в движениях падает, как только внимание начинают уделять силе или скорости движений.

Для отработки точности движений, если она проходит на корте, необходимо использовать мишени при выполнении заданий любой направленности – физической, технической, тактической. При выполнении заданий на точность нельзя ограничиваться указанием «бей точнее». Необходимо разобраться, с помощью каких компонентов должно идти совершенствование точности, – устранения ли технических недостатков, и каких именно, повышения ли психологической устойчивости, функциональной устойчивости или общего уровня разносторонней двигательной подготовленности. В теннисе для совершенствования точности ударов разработаны комплексы тренировочных упражнений на площадке, выполняемые против одного и двух партнёров.

При планировании учебно-тренировочных занятий по воспитанию ловкости рекомендуется придерживаться следующей последовательности: координационно сложные упражнения, затем упражнения с акцентом на быстроту и точность их выполнения, далее, в сочетании с задачей рационально распределять и своевременно переключать внимание и, наконец, задания на своеобразную вестибулярную выносливость.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость теннисиста проявляется при выполнении основных технических приёмов, особенно таких, как подача, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее. Теннисист, обладающий большей подвижностью в суставах, имеет большие шансы отбить мяч, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономичнее могут выполняться движения.

Выносливость - способность выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.) Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять её без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер, – специальной.

Для теннисиста способность играть в футбол, баскетбол, плавать, ходить на лыжах и т.д. связана с проявлением общей выносливости, игра же в теннис с учётом требований, предъявляемых в спортивных соревнованиях, – специальной.

Под требованиями, предъявляемыми в спортивных соревнованиях, понимают игру в нужном темпе, с определёнными перемещениями, точностью попаданий, должной длительностью и т.д.

Для развития выносливости используют методы комплексного и расчленённого воздействия.

С помощью расчленённых методов воздействия работают над совершенствованием отдельных компонентов выносливости или отдельных сторон её специфического проявления. Например, для воспитания выносливости, проявляемой при розыгрыше очка, используют методы повышения анаэробных источников энергии, за счёт которых в основном и выполняется данная специфическая работа. К ним относятся алактатная анаэробная производительность, обеспечивающая мышечную деятельность в пределах до 20 секунд, и лактатная анаэробная, обеспечивающая работу, совершаемую от 20 секунд до 3 минут.

Таким образом, кратковременный розыгрыш очка, имеющий место на быстрых покрытиях, обеспечивается в основном алактатной анаэробной производительностью, длительный же розыгрыш очка, который ведётся на медленных, глинопесчаных кортах, – как алактатной, так и лактатной анаэробной производительностью.

Для развития алактатной анаэробной производительности рекомендуется использовать упражнения длительностью 8–10 секунд с интенсивностью близкой к максимальной. Выполняют их серийно, повторяя в серии 3–4 раза. Паузы отдыха внутри серии постоянны – около 2 минут. Количество серий зависит от уровня мастерства и тренированности игроков – от 3 до 8. Отдых между сериями – 7–10 минут.

Для развития лактатной анаэробной производительности можно использовать средства общей и специальной подготовки по методу интервальной тренировки с учётом следующих рекомендаций:

- 1) длительность упражнения должна быть от 30 секунд до 2 минут;
- 2) интенсивность выполнения околопредельная;

- 3) работа выполняется серийно – в каждой серии по 3-4 повторения;
- 4) паузы отдыха внутри серии уменьшаются (например, 5, 3, 2 минуты или 3, 2, 1);
- 5) количество серий от 2 до 6 в зависимости от уровня подготовленности и тренированности игрока;
- 6) паузы отдыха между сериями – 15–20 минут.

При проведении учебно- тренировочного занятия с использованием данного метода можно применять средства общей и специальной подготовки, а также любые игровые комбинации, вызывающие частоту сердечных сокращений порядка 180 уд/мин. Паузы отдыха также следует заполнять малоинтенсивной работой, по возможности совмещая их с решением технико- тактических задач.

Для развития общей выносливости, которая в основном определяется аэробной производительностью организма, целесообразно применять длительный бег в равномерном и переменном темпе при частоте сердечных сокращений 140–175 уд/мин, по ходу делая короткие рывки.

Для развития специфической выносливости, столь необходимой в матче, целесообразно использовать интенсивную игру на площадке. Чтобы к концу учебно-тренировочного занятия не снижать интенсивности игры, следует делать паузы для отдыха через каждые 15–20 минут. От учебно-тренировочного занятия к учебно-тренировочному занятию эти паузы целесообразно уменьшать.

Общая длительность рабочего времени в таких тренировках должна составлять не менее 2,5–3 часов.

Рекомендации:

К выполнению учебно- тренировочной работы в течение 3 часов необходимо подходить постепенно. Предлагаются следующие варианты:

- постепенное увеличение длительности учебно-тренировочных занятий от недели к неделе;

- длительную тренировку, чтобы не падала её интенсивность, раздробить на несколько частей, между которыми включают интервалы отдыха: например, спортсмены играют 20 геймов подряд, затем следует пауза 10–15 минут, после чего играют ещё 15 геймов – и снова пауза, но более короткая – 7–10 минут, далее разыгрывают 10 геймов, после которых делают паузу 5 минут и играют последние 5 геймов. Безусловно, такие тренировки должны идти лишь в соответствии с общим планом подготовки при условии, что теннисисты достигли определённого уровня тренированности. По мере роста тренированности паузы отдыха необходимо сокращать, добиваясь разыгрывания всех геймов без снижения темпа, точности, силы ударов. Для менее подготовленных спортсменов этот принцип проведения учебно-тренировочного

занятия можно использовать, уменьшив лишь количество разыгрываемых геймов.

Примерный программный материал по физической подготовке представлен в Приложении № 4.

4.3. Техническая подготовка

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

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

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

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

Хватки ракетки

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации.

Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

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

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

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

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

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. 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. 1-2.

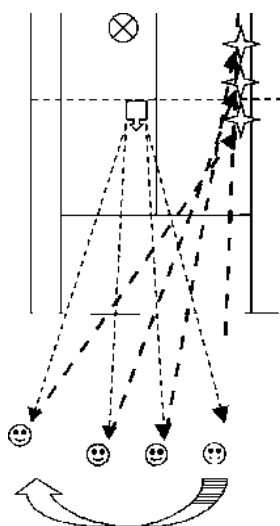


Рис. 1 - Выполнение ударов обратным кроссом справа с отскока

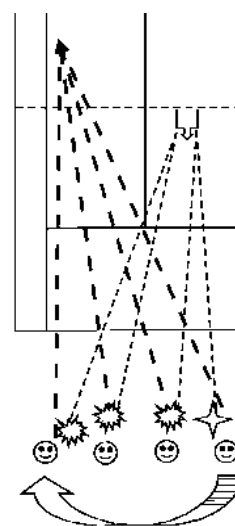


Рис. 2 – выполнение ударов обратной линией справа с отскока

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

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.

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

Замах

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

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

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

Для начинающих более удобен прямой замах, 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.

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока.

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

Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей. Одна из них – исходное положение, 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.

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. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

Подход к мячу

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника.

Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

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

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара.

Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

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

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а 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 вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

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

Вынос ракетки на мяч

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

Во время движения обучающегося 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.

Окончание удара

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

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

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

Работа ног в заключительной фазе удара

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

В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой при ударах слева.

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.

При этом, заключительный шаг правой ногой не должен быть слишком широким, иначе сложно будет направиться к следующему месту встречи с мячом. Подобным 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.

Способы ударов

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

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость

ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

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

Таблица № 7

Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3,4 годы обучения	
Удары с отскока справа/слева							
1. Плоские удары с задней линии							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
г) удержание мяча в игре с тренером (количество ударов)	10	15	20				
2. Крученые удары с задней линии							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					

в) в низкой точке			+				
г) внутри корта с выходом к сетке				+			
д) удержание мяча в игре с тренером (количество ударов)	10	15	20				
3. Резаные удары с задней линии							
а) в средней точке			+				
б) в высокой точке				+			
в) в низкой точке				+			
г) внутри корта с выходом к сетке					+		
4. Укороченные удары с задней линии							
5. «Свеча»							
а) обводящая крученая				+			
б) обводящая резанная					+		
Удары слета справа/слева							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в низкой точке			+				
г) укороченный					+		
д) удержание мяча в игре с тренером (количество ударов)	10	15	20				
Удары над головой							
а) с места слета		+					
б) с отходом назад в прыжке				+			
в) с отходом назад с отскока				+			
г) с продвижением вперед с отскока				+			

д) с продвижением вперед с колена					+		
Подача							
В 1 и 2 квадрат (попадание)							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+					
в) крученая				+			
В 1 и 2 квадрат по направлениям							
а) резаная			+				
б) плоская				+			
в) крученая					+		

На третьем и четвертом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации, а также на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит совершенствование техники тенниса и тактики игры.

Примерный программный материал по технике и тактике тенниса приведен в Приложении № 5.

4.4. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка, прежде всего, является воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к спортивному соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика тенниса способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки

Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на спортивных соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Некоторые направления психологической подготовки (по А. Голдбергу):

1. Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия. Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших обучающихся концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

2. Научите обучающихся концентрироваться.

Концентрация – основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

3. Не обвиняйте обучающихся в отсутствии концентрации. Каждый обучающийся концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том – как? Если ваш обучающийся выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах.

Не говорите обучающемуся: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

4. Практикуйте концентрацию ежедневно. Учите Ваших обучающихся в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

5. Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения, прежде всего, определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем. Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабления и скорость сокращения.

6. Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд. При хорошо выполненном движении обучающийся не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении обучающийся сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

7. На учебно-тренировочных занятиях напоминайте обучающемуся, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, обучающийся имеет больше шансов выполнить движение автоматически.

8. Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

9. Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

10. Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать. Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

11. Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас». Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «здесь и сейчас».

12. Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух. Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным,

слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

13. Поощряйте желание спортсмена бороться самим с собой. Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, то есть настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

14. Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться. Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось.

Поощряйте обучающихся, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Для повышения уровня психологической подготовленности целесообразно использовать в процессе тренировки соревновательный метод.

С этой целью рекомендуется во время учебно-тренировочных занятий проводить игровые упражнения:

1. Игра со счетом до 11 очков:

- по линиям, по диагонали;
- по линиям и диагоналям с использованием мишеней;
- с направлением мяча за линии подачи;
- по всей площадке с вводом мяча в игру подачей;
- в «треугольник»;
- один игрок бросает свечи, другой – выполняет смечи;
- один игрок чередует свечи с ударами низом, второй – выполняет удары над головой или играет с лета;
- на половине площадке – с выходом к сетке после подачи;
- с частными выходами к сетке (партнеру дается задание при обводке преимущественно использовать свечи).

2. Вызов партнера к сетке укороченным ударом с последующей обводкой его низким ударом.

3. Обводка низкими ударами партнера, которому дана установка выходить к сетке.

4. Парная игра с заданием часто использовать свечу.

5. Парная игра с заданием часто перемещаться вдоль сетки с целью перехвата мяча.

4.5. Теоретическая подготовка

Научный подход к тренировке, характерный для современного спорта, творческое содружество тренера-преподавателя, спортсмена, врача, научного работника требуют солидной научно-теоретической подготовки, расширения и углубления спортсменом теоретических знаний, начиная с юношеского возраста.

Возрастание роли научно-теоретической подготовки – одна из главных особенностей вида спорта. Одна из особенностей тенниса заключается в том, что значительную часть времени игроки тренируются и даже выступают в спортивных соревнованиях самостоятельно, без непосредственного руководства тренера-преподавателя.

Все это требует уделять особое внимание той части теоретической подготовки, которая связана с вопросами планирования и проведения самостоятельной творческой работы.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер-преподаватель.

Для повышения теоретических знаний организуются лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных фильмов.

Некоторые занятия проводятся как семинары – на них могут выступать сами спортсмены. Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы тренировки.

Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить обучающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочного занятия, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль

и самоконтроль при занятиях, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта.

Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса – планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта. Рекомендуемый образец представлен в Приложении № 4 к данной Программе.

4.6. Требования к технике безопасности теннисистов

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

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его обучающиеся были защищены от получения травм, особенно при нахождении на корте одновременно большого количества (более 4-х) обучающихся, не допускать столкновений и нарушений дисциплины.

Обучающиеся должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения на корте. Обучающиеся должны точно выполнять задание тренера-преподавателя, быть внимательными, не наступать на теннисные мячи, инвентарь и оборудование, наносить удары ракеткой по покрытию кортов и оборудованию, забегать на другие корты и т.д.

Особое внимание необходимо уделять технике безопасности при выполнении ударов по мячу, в целях недопущения попадания мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним. Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках – нельзя начинать занятия на не просохших кортах (после дождя, полива или влажной уборки).

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм - двери, окна, открытые в сторону зала состояние технического инвентаря и оборудования, устройство для натяжения троса сетки.

Кроме технической составляющей профилактики травматизма, тренер-преподаватель должен знать, что подавляющее большинство травм возникает

вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Чаще всего травмы в теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

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

К методическим причинам следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

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

Основное правило профилактики травматизма: полноценная по продолжительности и интенсивности разминка.

Выполнять учебно-тренировочную нагрузку необходимо только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Также во избежание травм рекомендуется:

- качественно подготавливать мышцы нижних конечностей к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта и его освещенностью;

- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнение на растягивание «стретчинг».

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится тренером-преподавателем 2 раза в год, с отметкой в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются Организациями, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

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.

обеспечение обучающихся оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение обучающихся спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП)

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, в количестве не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП, спортивную экипировку – не ниже установленного Приложением № 11 к ФССП.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Организации.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

(Заполняются организацией в соответствии с кадровым ресурсом, установленным штатным расписанием)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

² С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки теннисиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по теннису, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов

по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты

1. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П. Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А. Тарпищева – М, 2011 г.;

2. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Настольная книга тренера в 2 т./В.Н. Платонов, М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021 г.

3. Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие/ И.В. Всеволодов, М.: советский спорт, 2013 г.

4. Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник/ под ред. Ш.А. Тарпищева, А.П. Скородумовой, ФТР, 2012 г.

5. Всеволодов И.В., Голенко В.А., Скородумова А.П. Теннис: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/М.: Издательство «Советский спорт», 2005.

6. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. БелицГейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

7. Иванова Т.С.: организационно-методические основы подготовки юных теннисистов/М. Издательство «Физическая культура»,2007.

8. Губа В.П, Иванова Т.С., Иванов Л.Ю. Теннис: теория и практика подготовки юных теннисистов/М.: Издательство «Советский спорт», 2021.-176 с.

9. Боллетьеры Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.

10. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. – М.: Pro-Press, 1994. – 176 с.

11. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1990. – 374 с.

12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – С. 98.

13. Теннис: Правила игры и соревнований. – М., 1993. – 80 с.

14. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: ФиС., 1986. – 158 с.

15. Щеголев В.В. Ментальный теннис. – СПб.: Сентябрь, 2002. – 144 с.

16. Bollettieri N. The 5 keys to tennis / N. Bollettieri, B. Hobden, P. Gonzales. – New York, 1991.

17. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. – М., 1973.

18. Голенко 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.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

19. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

20. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

21. <http://www.consultant.ru> – справочная правовая система «Консультант Плюс».

22. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

23. <https://tennis-russia.ru/> – официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация тенниса России».

24. <http://www.wada-ama.org> – официальный сайт Всемирного антидопингового агентства.

25. <http://www.roc.ru/> – официальный сайт Олимпийского комитета России.

26. <http://www.olympic.org/> – официальный сайт Международного олимпийского комитета.

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	94-133	112-146	112-146	106-123	141-159	165-199	148-282
2.	Специальная физическая подготовка	51-68	74-98	74-98	172-202	222-262	228-274	275-367
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	25-30	34-38	84-100	100-134
4.	Техническая подготовка	67-82	97-129	97-129	219-255	292-317	323-387	387-430
5.	Тактическая подготовка	19-25	25-34	25-34	82-95	109-122	177-213	213-283
6.	Теоретическая подготовка							
7.	Психологическая подготовка							
8.	Инструкторская практика	-	-	5	7-8	17-19	21-25	25-34
9.	Судейская практика							

10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-4	4-5	4-5	13-15	17-19	42-50	100-134
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (примерный)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Виды допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составляется отчет о проведении мероприятия (сценарий/программа и фото/видео)
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса является неотъемлемой частью системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Необходимо согласование ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составляется отчет о проведении мероприятия (сценарий/программа и фото/видео)
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса является неотъемлемой частью системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Необходимо согласование ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса является неотъемлемой частью системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Необходимо согласование ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «теннис»

Учебно-тематический план (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Примерный практический материал по физической подготовке

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силовых способностей:

– движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач.

Упражнения с преодолением собственного веса:

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

– приседания на одной ноге;

– поднятие на носки;

– приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;

– 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;

– поднятие туловища лежа на животе, на спине;

– из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;

– одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе.

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

– броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

– сжимание в ладони теннисного мяча;

– метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;

– справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

– слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

– набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти;

мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

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

- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока;

- набивание теннисного мяча перед собой то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг):

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

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

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

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

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

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

- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- прыжки с обручем;

- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

– метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене;

– прыжки через скамейку;

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

– прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад.

Упражнения для развития скоростных качеств:

– прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;

– многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

– прыжки с обручем;

– прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

– метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене;

– прыжки через скамейку;

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

– прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад.

Упражнения для развития скоростных качеств:

быстрота реакции:

– ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

– ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;

– ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

– ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку;

быстрота начала движений и набора скорости:

– бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

– рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);

– бег со сменой направления;

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо);
- стоя в правом углу площадки догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом влево, а затем укороченный влево по линии;
- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо;
- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо, а затем свечу, брошенную к задней линии;
- стоя в центре корта лицом к сетке, догнать свечу, брошенную к задней линии, отбив мяч снизу, находясь спиной к сетке;
- -стоя в центре корта, ударом с лёта справа или слева, отбить укороченный, посланный вправо (или влево), догнать свечу, брошенную по диагонали соответственно влево или вправо, отбив её ударом снизу, находясь спиной к сетке.
- стоя на задней линии все мячи, посылаемые в разные места площадки, сыграть только с лёта (всего 8–10 ударов);
- стоя на задней линии все мячи, посылаемые в разные места площадки, сыграть только ударом справа (слева);
- активный приём подачи с розыгрышем мяча после выхода к сетке;
- приём подачи с последующей обводкой.
- игра с лёта на реакцию с постепенным сближением от линии подачи к сетке;
- подающий выполняет вторую подачу – одновременно подающий и принимающий выходят к сетке – тот, кто успевает раньше, «убивает» мяч с лёта или с полулёта.

частота шагов:

- бег на месте примерно 10 сек.;
- 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.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

– разнообразные прыжки в сторону – в длину, в сторону – в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;

– прыжки вверх, вверх – в сторону, вверх – назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

– прыжки в высоту, в длину, в сторону – в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного обучающемуся в неизвестном ему заранее направлении;

– ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;

– игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

– игра в баскетбол теннисным мячом;

– эстафеты с передачей теннисного мяча: с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

– эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для развития координационных способностей:

– из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

– два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

– различные прыжки на месте; один влево – два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т.п.;

– ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;

– бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

– прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;

– всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями:

– из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

– различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку – со скамейки;

– стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева;

- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (впередвверх, 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; - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) – выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, – потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочными группами этапа начальной подготовки нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по

этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч. Все игроки делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» – не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг. К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Защита

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить конус.

Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки. Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч.

В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в конус, чтобы его сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить конус, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

Бегуны

Игра проводится на половине корта. Все обучающиеся делятся на две команды. Одна команда – «бегуны», другая – «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» – внутри площадки.

По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться.

Через 10 с (15 с) раздаётся свисток, прерывающий игру.

«Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец».

Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве обучающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество обучающихся, осаленных каждым. Выигрывает тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов». Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

Салки

На одной половине зала обучающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

Эстафеты

Обучающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад приставными шагами, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя обучающегося, присвоить ему название цветка и т.п.).

Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала.

Если он не сумел это сделать, и палка упала, игрок становится водящим.

А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

Подсечка

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков.

Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

Шнырок

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

Игры, преимущественно направленные на развитие выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 8 м устанавливается конус.

По сигналу первые номера должны обежать конус и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной – вперед, на другой – возвращаясь;

в) до конуса участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей обучающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Сороконожка

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, оббегают поставленные перед ними конусы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

Примерный практический материал по технической подготовке
Рекомендации по изучению и закреплению техники и тактики тенниса
для групп этапа начальной подготовки

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

а) специальные подготовительные упражнения:

– ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

– самим обучающимся от себя вперед – в сторону;

– партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей – варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

– удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

– в ответ на удар партнера.

Подача

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

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи.

Удары с лета

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

а) специальные подготовительные упражнения:

– упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» – обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

– ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

Удар над головой – «смеш» с места с лета

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

Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

Укороченные удары

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

а) специальные подготовительные упражнения:

– ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

На этапе начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов.

В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму. Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности.

В течение первых лет обучения необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом, на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на учебно-тренировочных занятиях.

Примеры игры с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. «Треугольник» – один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой – поочередно в разные углы.

2. «Восьмерка» – каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой – только по диагонали.

3. «Два к одному» – оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар – в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.

7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Рекомендации по совершенствованию техники тенниса и тактики игры для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

а) удары у тренировочной стены (только для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 и 2 года обучения). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодически удары по восходящему мячу;
- со специальной задачей варьировать силу ударов;

– с применением ударов различной тактической направленности.

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

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

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

Подача

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

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

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

Удары с лета

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

а) удары у тренировочной стены (только для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 и 2 года обучения). Удары по линии и косые удары в упражнениях:

– с применением ударов только одного вида;

– с использованием ударов различных видов;

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

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

– с применением ударов только одного вида;

– с использованием ударов различных видов;

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

– со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

– со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях – в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность

условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

Удар над головой – «смеш»

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

а) специальные подготовительные упражнения:

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

– быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверхназад с движениями, близкими к удару над головой;

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

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

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

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

«Свеча»

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

Укороченные удары

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение

укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.

7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Независимо от этапа спортивной подготовки необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.