СОГЛАСОВАНО:
Председатель комитета по
физической культуре и спорту
Администрации города
Великие Луки
А.А. Гаврилов
«__» 2016год

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»
г. Великие Луки

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ТЕННИСУ РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ
Федеральных государственных требований,
с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис
Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 403
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис"
физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 10 лет

Великие Луки
2016 год

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МАОУ «Спортивная школа «Экспресс»
г. Великие Луки
протокол № 1
«31» 08 2016г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «Спортивная школа «Экспресс»
_____ С.Н. Поварещенков
«31» 08 2016год
Приказ №117/1 от «31» 08 2016г.

Разработчики:
Внебрачный Д.И. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Спортивная школа «Экспресс»
Погодина Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе МАОУ «Спортивная школа «Экспресс»

Рецензенты:

Нистратов Евгений Дмитриевич - кандидат педагогических наук
Петров Андрей Александрович – проректор по спортивной работе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по теннису МАОУ ДО «Спортивная школа «Экспресс» г. Великие Луки

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

Оглавление

I. Пояснительная записка

1.1. Общее положение

1.2. Характеристика вида спорта

1.3. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса.

1.5. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

II. Нормативная часть

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

2.2.Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

2.9. Учебный план

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов .

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

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки .

3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса –

3.7.1. Психорегуляция

3.7.2. Релаксация .

3.8. Планы применения восстановительных средств.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1.Список библиографических источников.

5.2.Перечень аудиовизуальных средств.

5.3.Перечень Интернет-ресурсов .

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

VII. Приложение 1 (Календарно-тематическое планирование)

I. Пояснительная записка

1.1. Общее положение

.

Основными задачами реализации Представленная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта настольный теннис (далее Программа Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс» (далее спортивной школы) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. N 403 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис"

Теннис относится к игровым видам спорта

Дополнительная предпрофессиональная программа по теннису имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта, результаты участия в соревнованиях

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию теннисистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного и тренировочного процессов: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями совершенствования мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели вносят свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа направлена на:

- **отбор одарённых обучающихся**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки МАОУ ДО «Спортивная школа «Экспресс» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

- **создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся.**

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

- **формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности в теннисе путём:**

- повышения уровня функциональной подготовленности,
- овладения основами техники и тактики. Оптимального соотношения техники и тактики.
- приобретения соревновательного опыта путѐм участия в спортивных соревнованиях.
- освоения соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.
- выполнения требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки. При разработке программы руководствовались следующими принципами и подходами:

- направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

- программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);
- индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;
- единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
- возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося

- **подготовку одарённых обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта:**

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, и их спортивной подготовки к поступлению в Высшие профессиональные учебные заведения МАУ ДО «Экспресс» организовываются физкультурно-спортивные лагеря, обеспечивается участие одарённых обучающихся в тренировочных сборах, проводимых непосредственно образовательными учреждением, организуются системы мероприятий состязательного, презентативного характера в учебном процессе и во внеурочной деятельности на различных уровнях, осуществляется взаимосвязь с сетью образовательных учреждений профильного характера: участие в Днях открытых дверей, участие в семинарах ВУЗов, научно-практических конференциях,

- **организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.**

Одним из важнейших направлений организации внеучебной и досуговой деятельности обучающихся спортивной школы является организация физкультурно-массовой и спортивной работы. важность данной работы заключается в привлечении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, развитии и совершенствовании организации спортивных мероприятий, ориентации обучающихся на социальные способы проведения досуга, а так же в агитации и пропаганде здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа ведется в соответствии с календарным планом. Календарный план составляется на весь год. План работы по проведению спортивных мероприятий включает в себя следующие направления: организационную, агитационно-пропагандистскую, спортивно-массовую и оздоровительную работу. Реализация спортивно-массового направления осуществляется тренерами-преподавателями спортивной школы. Это проведение соревнований по всем видам спорта культивируемых в учреждении: футбол, баскетбол, волейбол, самбо, бокс, каратэ, тхэквондо. .Реализация оздоровительного направления включает в себя привлечение обучающихся к оздоровительным занятиям физической культурой на воздухе (оздоровительный бег, игровые виды спорта, общая физическая подготовка).

Организационные особенности:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по соответствующей программе;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебно-тренировочных занятий время самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и внешкольных соревнованиях по избранным видам спорта).

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

1) требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис.

2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях теннисом.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса теннисистов на этапе начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Характеристика вида спорта.

Определение данного вида спорта:

Теннис – это индивидуальный вид спорта, требующий от игрока умения контролировать игровой процесс, принимать важные решения максимально быстро и реагировать на любое изменение игровой ситуации. "Подрастая", ребенок начинает

заниматься с тренером индивидуально. В процессе индивидуальных тренировок, ребенок "знакомится" с основами самостоятельной игры, развивая свои навыки тактического и стратегического мышления, ответственности и оперативного принятия решений. Необходимо помнить, что в становлении ребенка как спортсмена важную роль играет совместная работа тренера и родителей. Они всегда должны общаться друг с другом для того, чтобы составить программу тренировок, которая убережет ребенка от чрезмерных физических нагрузок, обеспечивая, одновременно, стабильный игровой прогресс. Теннис– это спорт, который требует терпения и кропотливой работы. В награду за это, большой теннис дарит ребенку ценнейшие навыки, которые помогут ему не только на корте, но и в любой жизненной ситуации.

Те́ннис или **большой теннис**— вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон — боковые линии. За границами разметки — дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 6,40 м от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. Для игры используется полый резиновый мяч. Снаружи мяч покрыт пушистым войлоком для придания определённых аэродинамических свойств. Используемые на крупных соревнованиях мячи должны соответствовать установленным критериям, к которым относятся размер 65,41-68,58 мм, вес 56,0-59,4 гр, уровень деформации, а также цвет. Желтый и белый цвета утверждены теннисной ассоциацией США и ITF.

Достижения первых серьезных успехов в детских соревнованиях не всегда приводят к успехам в основных профессиональных турнирах. Победы во многом зависят не от времени начала занятий, а от стажа занятий теннисом и от выполняемых программ, особенно на начальных этапах подготовки. Часто дети, занимающиеся другими видами спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, начавших заниматься теннисом очень рано, но и добиваются значительно больших результатов в будущем.

Программа регламентирует учебно-тренировочную и воспитательную работу и включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку, инструкторскую, судейскую и соревновательную практику, а также средства и методы подготовки, систему контроля подготовленности и качества выполнения упражнений.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных теннисистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

Таблица

Дисциплины вида спорта –теннис

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
теннис - одиночный разряд	1141057417Я		
теннис - парный разряд	1141067417Я		
теннис - смешанный разряд	1141077417Я		

Особенности проведения соревнований:

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Большой теннис для детей – это очень подвижный вид спорта, который поглотит всю гиперактивность и возместит недостаток движений во время школьных занятий. Многие родители понимают, как тяжело справится с маленькими непоседами, активность которых порою не знает границ. Большой теннис поможет им в этом.

Конечно же, большой теннис – это залог правильного развития и отличной физической формы вашего ребенка в будущем. Во время игры тренируются практически все группы мышц, в частности развивается плечевой пояс, руки, брюшной пресс, мышцы спины и ног.

Ребенок, занимающийся большим теннисом, становится более внимательным, сконцентрированным и ловким. Его реакции и глазомер развиваются, а движения становятся хорошо скоординированными. Ведь в считанные секунды ему необходимо уловить взглядом полет мяча, определить момент отбивания и траекторию будущего полета и спланировать собственный ответный удар. Ребенок очень быстро этому научится. И если в начале занятий он не попадает ракеткой по мячу, не расстраивайтесь. Совсем скоро при помощи опытного тренера вы увидите результат. Ловкость, гибкость, быстрота и внимательность вашего ребенка обрадуют вас.

Не стоит недооценивать роль большого тенниса в психологическом развитии малыша, становлении его характера и личности. Состязательный дух, стремление к победе и удовлетворенность результатом – все это развивает лидерские качества, закаляет волю, укрепляет уверенность в своих силах.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.[1]

1)[2]Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

---

[1]Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

[2]Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4.

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) [3] Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели.**

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:
- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Структура тренировки по определению Л.П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной, - именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

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

---

[3] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Раздел V. П.10, 11, 12, 17.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:
-тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

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

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

- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи -контрольно-подготовительными. Для начинающих теннисистов главными могут быть первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

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

1.4. Структура[4] системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает[5]:
- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки[6]:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой)называется педагогический[7] процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:
- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

---

[4]**Структура** [лат.structupa строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого. //*Кондаков Н.И.* Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

[5]*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

[6]*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.
Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

[7] Педагогика [] – наука о воспитании, образовании, обучении.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица

Структура многолетней спортивной подготовки[8]

Стадии[9]	**Этапы спортивной подготовки**			
	Название	**Обозначение**	**Продолжительность**	**Период**
-	Спортивно-оздоровительный	СО	Без ограничения	Спортивно-оздоровительный
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная специализация
				Углубленная специализация
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничения	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Таблица

Уровни тренировочного процесса[10]

Уровни[11]	**Основные элементы**	**Время**

[8]Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1.Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

[9]**Стадия** [< гр.stadion стадий – ед.длины] – определённая ступень в развитии.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

[10] Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

[11]**Микро…** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл[12]	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом [13] **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**.

Таблица

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предосоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.[14]

Таблица

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	**Продолжительность (год)**	**Min возраст для зачисления (год)**	**Наполняемость (человек)**

Мезо… [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро… [< гр.macros длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

[12] **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

[13] *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

[14] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Приложение 1.

НП	До 3	7	15
Т(СС)	До 5	9	12
ССМ	Без ограничений	14	2-4
ВСМ		15	1-3

2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.[15]

Таблица

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая, тактическая, психологическая		8 - 12	8 - 12	13 - 17	13 - 17	7 - 22	17 - 22
Техническая		6 - 34	31 - 38	35 - 45	35 - 45	31 - 38	22 - 28
Физическая	Общая	35 - 45	24 - 36	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
	Специальная	17 - 22	22 - 28	22 - 28	22 - 28	17 - 22	24 - 36
Соревновательная деятельность		-	-	4-6	4-6	8-12	8-12

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.[16]

Таблица

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	-	4	5	8	7	8
Отборочные	-	-	2	3	5	6
Основные	-	-	2	2	3	4
Всего	-	-	9	13	15	18

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к *лицам, проходящим спортивную подготовку*.

Во-первых: Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.[17]

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С7 лет	С 9лет	С 14лет	С 15лет

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

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

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

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Во-вторых: Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

---

[15] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис».

[16] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис».

[17] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

Таблица

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия[18]- направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».* Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность[19] - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки[20]
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску [21] - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность[22] - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) [23] Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)[24] Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

---

[18]**Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

Экстраверт [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

[19]**Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

[20]*Басс Арнольд, Дарки Анна* разработали опросник в 1957г.

[21]**Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

[22]**Адаптация** [< лат.adaptation приспособление]

[23]Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

[24]Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28.

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов[25]

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица

Нормативы max объёма тренировочной нагрузки[26]

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св.1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет		
час/неделя	6	8	12	18	24	32
час/год	312	416	624	936	1248	1664
Тр.занятие/неделя	3	4	4-6	6-9	3-6	4-8
Тр.занятие/год	156	208	208	468	624	832

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.[27]

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ						
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ	-	-	200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ - мужчины, женщины: а) основной состав: тяжелая атлетика - 4 состава; б) резервный состав: тяжелая атлетика - 4 состава; - юниоры, юниорки; юноши, девушки:
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
2.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным	-	14	14	14	

[25] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

[26] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

[27] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис ». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

	спортивным соревнованиям субъекта РФ					а) основной состав: тяжелая атлетика - 4 состава; б) резервный состав: тяжелая атлетика - 4 состава
3. Специальные тренировочные сборы						
3.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
3.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
3.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-	-	Не менее 60% от состава группы
3.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней		-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

Таблица

Классификация и количество соревнований.

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		**Т(СС)**		**ССМ**	**ВСМ**
	1 год	**Св. 1 года**	**До 2 лет**	**Св. 2 лет**		
Контрольные	-	4	5	8	7	8
Отборочные	-	-	2	3	5	6
Основные	-	-	2	2	3	4
Всего	-	4	9	13	15	18

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.[28]

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет[29];
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных

[28] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2).

[29] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

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

Таблица

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Юбка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Таблица

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ракетка теннисная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Таблица

Количественный состав группы[30]

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	**Период**	**Min**	**Оптимальное**	**Max**[31]
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
НП	Свыше 1 года	Устанавливается образовательной организацией	12-14	20
	До 1 года		14-16	25
Т(СС)	Углубленной специализации		8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14

Таблица

Качественный состав группы

Возраст учащегося (по году рождения)	**Минимальный спортивный разряд (0,5 бала)**	**Балл за каждый следующий спортивный разряд**	**Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла)**	**Балл за участие в ОТ турниров III категории и выше**	**Балл за участие в ОТ первенств г.о. Тольятти или Самарской области**	**Балл за 1-8 место на турнирах любой категории**
9 лет	нет		**4**			
10 лет	III юн		**9**			
11 лет	II юн		**10**			
12 лет	I юн		**13**			

[30] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

[31] Например: а) на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

13 лет	III	0,5	**13**	0,5	0,5	0,5
14 лет	II		**13**			
15 лет	I		**13**			
16 лет	I		**13**			
17 лет и старше	КМС РФ	0,75	**13**			

2.9. Учебный план.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
		до 1 года года (8-9)	св. 1 года (9-10)	до 2 лет (11-13)	св. 2 лет (14-17)	до 1 года 18 л.
1	Техническая - тактическая подготовка	117	235	315	443	829
2	Общая физическая подготовка	186	198	212	330	266
3	Теоретическая подготовка	6	24	26	36	35
4	Психологическая подготовка	-	8	22	45	42
5	Контрольные испытания (в виде сдачи контрольных (контрольно-переводных) нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке, зачёта по теоретической подготовке)	3	3	3	3	3
6	Соревнования деятельность (кол-во турниров) не более	-	внутр. сорев.	8	15	16
7	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	10	12	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	16	40	45
9	Медицинское обслуживание	-	-	12	12	12
10	**Общий объем работы за год (46 недель) (час.)**	**312**	**416**	**624**	**936**	**1248**

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки до года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	**Теоретические** занятия	2	1	1	1	-	1	-	1	1	2	-	-	10
2	ОФП	7	10	9	9	9	9	8	8	8	5	7	7	96
3	СФП	5	5	6	6	8	5	6	6	6	6	5	5	69
4	Технико-тактическая подготовка	7	10	10	10	10	9	11	11	11	10	14	14	127
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Контрольные испытания (в виде сдачи контрольных (контрольно-переводных) нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке, зачёта по теоретической подготовке)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц		26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки свыше года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	**Теоретические** занятия	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	-	-	15
2	ОФП	13	16	14	13	15	7	8	9	7	5	11	11	129
3	СФП	4	4	4	6	6	7	8	10	11	10	10	9	89
4	Технико-тактическая подготовка	12	14	14	14	15	15	15	14	14	12	14	14	167
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Контрольные испытания (в виде сдачи контрольных (контрольно-переводных) нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке, зачёта по теоретической подготовке)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц		38	36	33	35	38	30	33	35	34	35	35	34	416

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом настольного тенниса.

Основные задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
9.Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
10. Развитие специальных физических качеств.
11. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
12. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
13. Накопление соревновательного опыта.

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах до двух лет обучения.

№ п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	**Теоретические** занятия	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	-	-	24
2	ОФП	11	13	8	9	7	6	5	5	7	8	13	13	105
3	СФП	5	5	6	7	9	10	12	12	13	8	10	10	107
4	Технико-тактическая подготовка	26	32	32	30	32	27	29	28	29	25	29	29	348
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Контрольные испытания (в виде сдачи контрольных (контрольно-переводных) нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке, зачёта по теоретической подготовке)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц		51	54	51	51	54	48	51	51	54	51	54	54	624

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	**Теоретические** занятия	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	-	-	36
2	ОФП	10	10	7	10	6	6	8	8	5	10	22	19	121
3	СФП	14	13	11	11	8	10	13	12	14	14	20	23	163
4	Технико-тактическая подготовка	40	47	50	48	57	47	50	46	52	40	32	35	544
5	Инструкторско-судейская практика	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
6	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Контрольные испытания (в виде сдачи контрольных (контрольно-переводных) нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке, зачёта по теоретической подготовке)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
Всего за месяц		78	78	78	78	81	72	81	75	78	78	78	81	936

Примерный план-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Техническая-тактическая подготовка	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	70	**829**
2.	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	23	**266**
3.	Теоретическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**35**
4.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	**42**
5.	Контрольные испытания (в виде сдачи контрольных (контрольно-переводных) нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке, зачёта по теоретической подготовке				1			1			1			**3**
6.	Соревновательная деятельность (кол-во турниров)	4			4				4				4	**16**
7.	Инструкторская и судейская практика													-
8.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**45**
9.	Медицинское обследование		2		2		2		2		2		2	**12**
Всего часов		**104**	**101**	**100**	**108**	**101**	**103**	**103**	**108**	**102**	**105**	**103**	**110**	**1248**

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.[32]

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

Методические принципы:[33]

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении

---

[32] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

[33] Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.[34]

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
-соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключающее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание йог при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена.

---

[34]Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.
В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.
Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.
Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.
Техника безопасности мест Особое внимание следует уделять уборке зала, в котором на тренировочных занятиях используются теннисные пушки. При любом конструктивном решении этих устройств сукно на мячах очень быстро стирается в мельчайшие частицы ворса, которые накапливаются вокруг устройства, разносятся по всему залу, зависают в воздухе и естественно попадают в легкие спортсменов. Учитывая это, необходимо проводить гигиеническую уборку зала в утреннее время с тем, чтобы ворс от мячей смог осесть на поверхность пола за ночь. Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.
Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.
В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов.
Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.
К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.
К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф.Башкирову).
Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.
Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.
Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.
Для этого необходимо: качественно проводить разминку;

- мышцы нижних конечностей подготовить 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 (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица

Распределение в *академических часах* общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.[35]

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

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

Нормы и условия их выполнения по виду спорта теннис[36]

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	1 г. об.	7	8 - 12	без разряда
	2 г об.	8		50 % - 2 юн. р.
	3 г. об.	8		100 % - 2 юн. р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	9	6 - 10	50 % - 2 юн. р. 50 % - 1 юн. р.
	2 г об.	10		50 % - 1 юн. р. 50 % - 3 р.
	3 г. об.	11		100 % - 3 р.
	4 г. об.	12		50 % - 3 р. 50 % - 2 р.
	5 г. об.	13		50 % - 2 р. 50 % - 1 р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2 - 4	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 3	МС, МСМК

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и *биохимического* контроля.[37]

[35] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис».

[36] Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

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

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

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

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

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

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

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Концепция обучения в теннисе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели тренировочных заданий: игру разделяют на фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия игрока.

Однако до сих пор существуют мнения о том, что прежде, чем ребенок начинает играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных теннисистов начинается с изучения технических приемов в упражнениях. Однако, то, что сформировано вне игры, в игре будет «рваться». Да и сама обстановка упражнения предлагает заранее готовый ответ на задание. Становится понятным, что такой подход лишает ребенка главного - развития игрового тактического мышления, т.е. мысль и действие, которые в игре представлены едино, в упражнении расчленяются.

Следует пересмотреть, в первую очередь, систему подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение **игровым средствам**, создающим богатейший двигательный фонд ребенка, придающий ему энтузиазм, развивающий творчество, обогащающий радостью, что очень важно.

Основные положения программы обучения мини-теннису «Play and stay»:

1. Мини-теннис – идеальный путь ознакомления с игрой в большой теннис.

2. Наиболее эффективным способом привлечения внимания детей к теннису является использование игр с мячом и ракеткой, представленных в веселой и активной форме. Это

---

[37] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

дает возможность большому количеству детей научиться играть в теннис и получать удовольствие от игры.

3. Вместо привычного обучения теннисной технике, предлагается использовать игры, способствующие обучению теннису. Для игрока лучше выполнить задание с неидеальной техникой, чем, используя хорошую технику добиться малого или никакого успеха.

4. В занятиях используется инвентарь, соответствующий детским возможностям: низкие сетки, поролоновые мячи, легкие ракетки.

5. В качестве корта для занятий могут быть использованы любые ровные поверхности, причем корт может быть уменьшен.

6. Каждый урок по мини-теннису должен включать:

- подвижные игры, развивающие координационные, скоростные и скоростно-силовые способности;
- упражнения, дающие возможность познакомиться с теннисным инвентарем;
- различные упражнения и повторения, в которых используются конусы, обручи, мячи различных размеров;
- игры с мячом и ракеткой по простым правилам, развивающие координацию и тактическое мышление.

Этап начальной подготовки:

Продолжительность 1-3 года. Задачи на данном этапе нацелены на развитие «школы движений и действий», «школы мяча», формирование базы общей и специальной физической подготовленности, техники и тактики теннисиста.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

В группах общей подготовки, где занимающиеся ещё не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебный план строится без деления на периоды.

Учебно-тренировочный этап (1-5 лет):

Задачи на данном этапе нацелены на дальнейшее совершенствование всех видов подготовленности юного теннисиста.

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее совершенствование и закрепление в игре со счётом всех приёмов техники;
- освоение в полном объёме стратегии и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- дальнейшее изучение теоретических основ тренировки, техники, стратегии и тактики, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

В группах специальной подготовки занимающиеся выступают на соревнованиях: внутригрупповые соревнования на первенство кружка, районные соревнования и городские соревнования среди детско-юношеских клубов.

В связи с этим, годичный цикл подготовки в этих группах делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (делится на 2 этапа):

1) этап предварительной подготовки, задачами которого являются: всесторонняя физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка теннисистов; подготовка к сдаче контрольных нормативов;

2) этап предсоревновательной подготовки, задачами которого являются: подготовка к предстоящим соревнованиям; дальнейшее совершенствование специальных двигательных способностей; изучение и совершенствование техники и тактики игры.
Основные средства: гимнастические упражнения; бег; прыжки; метания; спортивные и подвижные игры; упражнения для развития специальных двигательных способностей, а также для освоения техники и тактики игры в теннис; учебные, контрольные и товарищеские игры.
Соревновательный период.
Основные задачи: достижение стабильных результатов реализации техники и тактики игры; специальная подготовка к каждому соревнованию; воспитание волевых качеств.
Основные средства: гимнастические упражнения; бег; прыжки; метания; плавание; спортивные и подвижные игры; специальные упражнения по технике и тактике игры; контрольные, товарищеские и официальные соревнования.
Учебная работа в этом периоде проводится с учётом особенностей предстоящих соревнований.
Переходный период.
Основные задачи: активный отдых; создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы; поддержание уровня общей физической и технической подготовленности; контрольное тестирование.
Основные средства: плавание; массаж; спортивные и подвижные игры.
Продолжительность каждого периода зависит от особенностей календаря соревнований, от задач на год.

На этап спортивного совершенствования, при условии положительной динамики роста спортивных результатов и включении данных спортсменов в программу учреждения в части подготовки спортсменов высокого уровня, зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норматива спортивного разряда не ниже «Кандидат в мастера спорта России.
Допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства лиц старше 18 лет. Порядок финансирования расходов на подготовку данных спортсменов определяется решением учредителя.
Для анализа и корректировки тренерами своей деятельности на данном этапе рекомендуется использовать следующие критерии:
- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по теннису и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.
Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

Методическая часть обучения игре в теннис

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.
Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. При этом также используется уменьшенные корты (см. Приложение 4).
Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.
Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.
Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.
Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.
Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:
- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.
Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.
Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.
При работе с детьми начальных классов целесообразно не акцентировать внимание детей на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ руководителя кружка.
Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе.
Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты.
Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперед, таким образом, чтобы мячик оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара.
Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно.
При ударах с лета целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.
Подача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному замаху, небольшой петле, а главное, - выходу головки ракетки на мяч в самом верху.
Все приемы техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении.
Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.
Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.
В первую очередь, детей нужно **учить играть**. Эта игра потом переходит в большой теннис

Программный материал для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения

Теоретические занятия

1. Обзор состояния и развития тенниса.
Характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Развитие тенниса в Беларуси. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.
3. Основы техники и тактики игры в теннис.
Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.
Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.
5. Правила игры в теннис.
Правила игры. Подача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.
6. Психическая подготовка.
Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

Практические занятия

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: гибкость, координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами.
Лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции; кроссы: бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.
Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.
Подвижные игры и командные эстафеты с преодолением препятствий.
Специально-подготовительные упражнения сходные по биомеханической структуре к ударным действиям теннисиста.
Подвижные игры с мячом и ракеткой.
Имитации различных ударов (на месте и в движении).
Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками).
Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте.
Подбивание мяча ракеткой (в разном темпе, с разной высотой) вверх, вниз, разными сторонами струнной поверхности, с перехватом рук
Вращательные движения кистью с ракеткой.
Способы поднятия мяча ракеткой.

Специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость).
Пружинистые приседания (на носках и полной ступне).
Приседания на одной ноге.
Выпрыгивания вверх из полуприседа.
Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.
Прыжки «кенгуру» с доставанием коленями груди.
Наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.
Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.
Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.
Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперёд; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; скоростной бег; рывки вперёд, в стороны; бег приставным, скрестным шагом.
Бег по линиям корта.
«Веер» - скоростной бег по пяти заданным направлениям (из центра корта).
Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.
Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов:
1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.
Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.
- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.
- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.
- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.
- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).
- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч,

бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.
- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.
- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).
- и др.

Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;
- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;
- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;
- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;
- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

2. Подвижные игры.

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.
- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила:

1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнавшего его игрока.
- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырываться от «ловцов».
- «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.
- «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;
- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

- Мини-футбол, гандбол и баскетбол с теннисным мячом.

3. Упражнения и игры с <u>облегченным инвентарем</u> (легкие ракетки и поролоновые мячи) по программе обучения ITF «Play and stay».

- апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.
- удержание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.

- игра «Гусеница»: Игроки становятся в шеренгу. С одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Второй игрок передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.
- игра «Не урони мяч»: В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.

- катание мяча по земле ракеткой: друг за другом по кругу; в парах и т.д.

- игра «Кегельбан»: Ученик, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.
- игра «Квадрат»: Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.

- удары мяча вверх и вниз: набивание вверх, вниз, вперед различными способами; соревнования в набивании; набивание мяча по лабиринту, перемещаясь приставными шагами; набивание мяча с преодолением препятствий и т.д.
- удары по мячу в определенном направлении: отбивание мяча в обозначенные зоны; на партнера; на тренера; о стену и т.д.
- передача мяча с отскоком от земли: в парах; о стену.

- игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает.

- игра «Тройка»: Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается словить мяч до его приземления.

- удары по мячу на различную дистанцию: выполнение ударов в различные (дальние и ближние) зоны; варьирование силы удара.

- игра «Близко-далеко»: Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.

- блокирование мяча ракеткой: после броска партнера, игрок должен блокировать мяч ракеткой прежде, чем мяч приземлится.
- игра с партнером: с отскоком мяча и без; с близкого и дальнего расстояния.
- подъем мяча ракеткой различными способами.
- выполнение ударов в цель:

- игра «Мишень»: У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.
- игра «Теннисный баскетбол»: Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.

- игра через препятствие или сетку: обмен ударами через препятствие в парах, в тройках, по командам; с отскоком и без.
- игра о стену: в парах, по командам; соревнование на набивание о стену.
- игры на счет: одиночные и парные игры до 7, до 11, по теннисным правилам на маленьком корте.
- игры в парах, тройках, командах на выполнение наибольшего количества ударов.
- улучшение навыков выполнения ударов справа и слева: один игрок набрасывает мяч, другой старается выполнить удар на третьего игрока, задача которого – выполнить удар на четвертого игрока, который ловит мяч; повторение правильных движений за лидером: «кто лучше повторит!»; выполнение ударов по линии и диагонали.
- улучшение навыков выполнения ударов с различной глубиной: один игрок выполняет удар коротко, другой – длинно; обмен ударами с отскока – с лета и т.д.
- соревнования в парах - побеждает та пара, которая выполнит наибольшее количество ударов в комбинациях:

- один игрок играет с лета, другой с отскока;
- оба выполняют удары с лета;
- оба выполняют удары с отскока и т.д.
- один игрок играет короткими ударами, другой – длинными;
- игроки выполняют удары с различным направлением.

- развитие 2-х ударов используемых для введения мяча в игру: подача в зону; подача с дальнейшим розыгрышем очка.
- прием мяча в определенную зону: игроки выполняют прием подачи в разные зоны и мишени.
- игра с выполнением ударов сложных для соперника: один игрок должен выполнять только такие удары, которые второму игроку будет сложно отразить. Второй игрок должен доставать все мячи и отбивать на первого игрока.
- улучшение умения атаковать: выполнение атакующего удара; выполнение укороченного удара; выполнение свечи; выполнение удара над головой; «выход к сетке».
- улучшение умения защищаться: выполнение ударов против игрока, стоящего у сетки; отражение укороченного; отражение свечи; отражение атакующего удара.

Техника основных ударов.

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.
Подводящие упражнения - имитации ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева.
Удары с лёта, справа и слева: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.
Подводящие упражнения - имитации ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота»
Начальное изучение подачи: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.
Подводящие упражнения - выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки вверх за голову с одновременным подбросом мяча левой.
Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.
Подводящее упражнение - быстрое передвижение боком, спиной перёд, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с имитацией удара над головой.
Свечки и полусвечки.
Укороченные удары и удары с полулёта.
Начальное изучение вращения: крученные и резанные удары.
Выполнение ударов в различных точках.

Примечание: тренировка у стенки является большим подспорьем теннисисту. У стенки можно совершенствовать технику всех ударов и успешно тренировать их точность. При совершенствовании техники ударов в тренировке у стенки удары теннисиста не зависят от ответных ударов партнёра, и теннисист может сосредоточить своё внимание на отдельных деталях. Игру можно вести в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке, так как промежуток времени между ударами у стенки значительно меньше, чем на площадке. Это содействует развитию быстроты реакции и передвижения по площадке, развитию ловкости. В игре у стенки, многократно повторяя удары, можно выработать правильный рисунок движения руки с ракеткой, научиться следить за правильным движением ног, совершенствовать ритм движений.

Техника передвижений.

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.
Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.
Выпады (вперед, в сторону, назад).
Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».
Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.
Выполнение ударов в различных положениях.
Выполнение «разножки» в момент удара партнера.
3. Основы тактики игры в теннис Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.
Показ всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.
Игра со счётом «на квадратики».
Простейшие упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.
Игра через сетку по заданиям.
Игра со счётом по заданиям.
4. Соревновательная практика.
Проведение соревнований по специальной физической подготовке, основными средствами в которых являются эстафеты, игры с мячом и ракеткой, «веер», бег по линиям корта и т.д.
Проведение соревнований «на квадратики».
Одиночные учебные игры со счётом со специальными заданиями, использованием различных тактических комбинаций
Одиночные игры со счётом соревновательного характера.
Проведение соревнований на первенство кружка.
Проведение соревнований между детско-юношескими клубами.
5. Контрольное тестирование.
Рекомендованы следующие **контрольные (переводные) тесты**, для оценки уровня *физической, технической и тактической, теоретической* подготовленности юных теннисистов **для групп начальной подготовки 1, 2 и 3 года обучения**

1. Общая физическая подготовка:

Бег 30 м (с) или челночный бег 3ж10 (с)	Бег 60 или 100 м, (сек.)	Бег 1000м или 2000м. или 3000 м (м)	Прыжок в длину с места, (с)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Поднос туловища лёжа на спине (кол-во раз) за 1 мин

2. Специальная физическая подготовка:

Основные (обязательные):

- «Бег от «задней» линии до сетки и обратно» (бег 24 м.), сек.
- «Веер» - бег по площадке в пять точек (без мячей), сек.
- Танец вприсядку («Танцевальные»), кол-во раз за 10 сек.
- Бросок баскетбольного мяча из-за головы (движением подачи), м.

Дополнительные (по желанию тренера):

- «Бег по линиям корта», сек.
- Броски теннисного мяча, сходные с движением ударов справа, слева, подачи в мишень 50х50, расстояние до стены 5 м., кол-во попаданий из 10.
- Удары по отскочившему мячу о стену (справа и слева), максимальное кол-во ударов.
- Тест для оценки уровня развития тактического мышления юных теннисистов, баллы.

3. Зачёт по теоретической подготовке.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1-5 годов обучения

Необходимо так организовать учебный процесс, чтобы средства и методы, применяемые на этапе специальной подготовки были нацелены на решение следующих задач:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее совершенствование и закрепление в игре со счётом всех приёмов техники;
- освоение в полном объёме стратегии и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- дальнейшее изучение теоретических основ тренировки, техники, стратегии и тактики, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

Теоретические занятия

1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Основные направления и задачи развития тенниса в Беларуси. Краткие сведения о развитии тенниса за рубежом. Крупнейшие теннисные турниры. Сильнейшие теннисисты.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Занятие по теннису как единый педагогический процесс. Общепедагогические принципы занятия по теннису. Основные формы занятий. Самостоятельные занятия, основные требования, предъявляемые к ним. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Быстрая, стабильная, активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в теннисе. Рациональная техника – необходимое условие достижения высоких результатов в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

4. Гигиена и режим питания теннисиста.

Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика на занятиях по теннису. Первая помощь. Режим питания теннисиста, питьевой режим в зависимости от характера трудовой деятельности.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по теннису. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

6. Правила соревнований и их организация.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Системы розыгрыша соревнований: с выбыванием, круговая, смешанная, уравнительная и др. Расписание игр и назначение судей. Информация зрителей и участников.

7. Психическая подготовка.

Особенности проявления волевых качеств у теннисистов, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа ВНД, темперамента и психологических особенностей. Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки морально-волевых качеств спортсмена. Влияние разминки на психологическое состояние теннисист

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: скоростные, силовые, координационные, гибкость, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами и резиновыми амортизаторами.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссы: бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой, с преодолениями различных естественных препятствий прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.

Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и командные эстафеты с преодолением различных препятствий.

2. Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки юного теннисиста в учебно-тренировочных группах включают:

- специально-подготовительные упражнения сопряжённого развития физических способностей;

- специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей.

Гибкость и способность к расслаблению.

Гибкость:

- повороты и круговые вращения головы;
- наклоны вперёд и в сторону;
- «мост»;
- вращение туловища;
- выпады;
- махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- «шпагаты»;
- упражнения с гантелями (малого веса), имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и удар над головой);
- круговые вращения в кистевых, локтевых, плечевых, коленных, голеностопных суставах;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения с гимнастической палкой;
- перекаты, выпады;
- упражнения на растяжку с партнёром.

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке.

Способность к расслаблению:

- махи расслабленными руками в различных направлениях при активной помощи туловища и ног;
- наклоны расслабленного туловища вперёд, потряхивание опущенными руками;
- вращение туловища и расслабленных рук;
- раскачивания расслабленной ноги вперёд-назад;
- метание набивного мяча из положения сильного наклона туловища назад с последующим переходом в расслабленный наклон вперёд.

Координационные способности

Основные направления развития координационных способностей (ловкости):

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;
- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;
- введение фактора неожиданности;
- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, совершенствования техники.

Средства для развития координационных способностей:

- спортивные игры: футбол теннисным мячом, хоккей ракетками, гандбол теннисным мячом и т.д.;
- старты из различных исходных положений на короткие отрезки: сидя, лёжа, упор присев и др.;
- подскоки на носках с активными движениями рук в максимальном темпе, (при нарушении ритма движений снизить темп, затем снова его увеличить);
- два ряда по три теннисных мяча располагаются на расстоянии немного шире плеч, расстояние между ними - полшага; стоя между рядами попеременные выпады: выпад вперёд влево, вперёд вправо с касанием одноимённой рукой мяча;
- преодоление «полосы препятствий»;
- игра у сетки;
- игра в теннис двумя мячами;
- командная игра одной ракеткой;
- игра на счёт на «квадратики»;
- подвижные игры и эстафеты;
- бег с изменением направления по сигналу;
- ловля мяча в прыжках.

Средства для развития прыгучести и прыжковой ловкости:

- приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх;
- танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны;

- выпрыгивание вверх из полуприседа (можно с отягощением);
- прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- легкоатлетические прыжки в высоту, в длину (тройные, прыжки с места и разбега);
- прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- «кенгуру»;
- многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- прыжки через «коридор».

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, хоккей, футбол (по упрощённым правилам).

Прыжковую ловкость можно развивать на площадке, с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя «острые» обводящие удары.

Скоростные способности.

а) *двигательной реакции*:
- поймать один из 2-х мячей (после одного отскока на расстоянии 1 м) по сигналу и без;
- ускорения на 6-7 м., старт только по заданному сигналу;
- подвижные и спортивные игры;
- игра с лёта о стену;
- игра с доставанием укороченных ударов.

б) *перемещения*:
- ускорения на 10, 30 метров;
- семенящий бег с максимальной частотой движений;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег боком и спиной вперёд;
- бег с быстрым изменением направления и способа движения;
- «челночный» бег;
- «скоростной» бег;
- рывки вперёд, в стороны.

в) *скоростная выносливость*:
- «веер»;
- «бег по линиям корта».

Тренировка на скорость должна включать: повторения – 5-10; серии 1-5; время выполнения – 3-5 секунд; отдых между повторениями 15-50 секунд или полное восстановление; отдых между сериями – 90-150 секунд; соотношение работа-отдых – 1:5; интенсивность 100% (максимальные усилия).

Выносливость.

Аэробные тренировки должны проходить на пульсе 120-130 ударов в минуту.
- продолжительный бег (от 20 минут);
- чередование быстрого и медленного бега на естественном грунте;
- бег трусцой вокруг корта на протяжении 5 минут (пульс 130 уд. в мин.). Бег трусцой 5 минут сочетая с ходьбой 10 метров.
- прыжки со скакалкой 5 минут.
- бег и прыжки по ступенькам.

Силовые способности.
- метание набивных мячей:

а) двумя руками из-за головы;
б) двумя руками снизу-вверх;
в) движением удара справа/слева (двумя руками или одной – снизу вперёд-вверх);
в) движением подачи (одной рукой из-за головы);
г) стоя спиной к партнёру – бросок снизу-вверх-назад;
д) быстрые броски от груди вперёд (расстояние между партнёрами – 1-2 м.).

- прыжки через скамейку;
- сжимать и разжимать кистью теннисный мячик;
- метание теннисных мячей из положения лёжа на спине;
- выполнение различных ударов с последующим полуприседом и выпрыгиванием из него;
- «отжимания»;
- подтягивания на перекладине;
- упражнения «на пресс»;
- и.п. - вис на перекладине - поднимание прямых и согнутых ног к груди.
- приседания на одной ноге («пистолетик»);
- кросс с отягощениями на ногах;
- передвижения на руках (ноги держит партнёр).
- выполнение ударов «на силу».

3. Техническая подготовка

Техника ударов.

Виды хваток ракетки: восточная, полузападная, западная, континентальная.

Исходное положение и передвижение игрока на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Виды ударов справа по отскочившему мячу: восточный, западный.

Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.

Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Подача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Свечки и полусвечки.

Укороченные удары и удары с полулёта.

Вращение: верхнее, боковое, нижнее.

Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.

Примечание: наилучшая тренировка для исправления недостатков в технике ударов - игра у стенки. Чтобы успевать делать правильные движения при ударах, исправляя технику ударов, нужно становиться на 8-10 м от стенки. Удары с лёта следует отрабатывать с расстояния 3-4 м от стенки, во избежание приобретения навыка ударов по мячам в низкой точке при опущенной ниже кисти головке ракетки - положении, снижающем эффективность ударов с лёта. Для отработки удара над головой нужно занять позицию в 3-4 м от стенки и с каждым следующим ударом отходить дальше до расстояния 5-6 м. Первый мяч ударом сверху направляется так, чтобы он, ударившись о землю (примерно в 1 м от стены), отскочил от стенки вверх; в этот момент и следует выполнять удар над головой, направляя его в то же место перед стенкой. Важно следить за боковым положением туловища и ног относительно стенки, за чёткостью выполнения петлевого движения ракетки за спиной и за правильностью точки удара по мячу впереди себя.

Для совершенствования точности ударов на стенке следует провести линию на уровне теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются мишени для попадания мячей. Точность ударов отрабатывается попаданием в эти мишени.

Техника передвижения.

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует

максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

4. Тактическая подготовка.

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.

Игра со счётом «на квадратики».

Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

5. Участие в соревнованиях.

Проведение соревнований по специальной физической подготовке, основными средствами в которых являются эстафеты, игры с мячом и ракеткой, «веер», бег по линиям корта и т.д.

Проведение соревнований «на квадратики».

Одиночные учебные игры со счётом со специальными заданиями, использованием различных тактических комбинаций

Одиночные игры со счётом соревновательного характера.

Проведение соревнований на первенство кружка.

Проведение соревнований между детско-юношескими клубами.

5. Контрольное тестирование.

Рекомендованы следующие **контрольные (переводные) тесты**, для оценки уровня *физической, технической и тактической, теоретической* подготовленности юных теннисистов **для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-5 годов обучения**

1. Общая физическая подготовка:

Бег 30 м (с) или челночный бег 3ж10 (с)	Бег 60 или 100 м, (сек.)	Бег 1000м или 2000м. или 3000 м (м)	Прыжок в длину с места, (с)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Поднос туловища лёжа на спине (кол-во раз) за 1 мин

2. Специальная физическая подготовка:

Основные (обязательные):

- «Бег от «задней» линии до сетки и обратно» (бег 24 м.).
- «Веер», сек.
- Прыжки «кенгуру», макс. кол-во раз.
- Танец вприсядку («Танцевальные»), кол-во за 10 сек.
- Бросок набивного мяча с места из-за головы (движением подачи) (девочки – вес мяча -1 кг., мальчики -2 кг.), м.

Дополнительные (по желанию тренера):

- Бег 6 м., сек.
- «Бег по линиям корта», сек.
- Прыжки «кенгуру», макс. кол-во раз.
- Игра о стенку в мишень 50/50 см., расстояние до стенки 5 м, кол-во попаданий из 10.

- Игра через сетку по (отскочившему мячу или с лёта) с «корзиной» (выполнение 10 ударов в разные углы), кол-во попаданий из 10.
- Тест для оценки уровня развития тактического мышления юных теннисистов, баллы.

3. Зачёт по теоретической подготовке.

Программный материал для групп совершенствование спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов .

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Учащиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа спортивного совершенствования

1.Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2.На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3.Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять ин-тегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4.Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5.Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Педагогические ориентировки для тренеров

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Быстроапгакующий стиль

Базовая техника

1.**Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед- назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой

удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2.**Подача и прием подачи.** Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления
и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3.**Срезка.** Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4.**Передвижение.** Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен пре-имущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой- либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3.Серийная атака накатом + атакующий удар.

4.Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длин-ный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнее средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1.Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ спина справа из боковой позиции, наката и топ- спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой

выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2.Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3.Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4.Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5.Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6.Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7.Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8.Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика

1. **Тактика активного нападения** после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.
2. **Тактика атаки после топ-спиua.** Овладеть тактикой завершения атаки

после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3. **Тактика атаки топ-спином после подрезки.** Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.
4. **Тактика выполнения топ-спиua после выполнения удара толчком.**

Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. **Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.
2. **Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийных

атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. **Удары накатом.** Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.
4. **Подрезанные мячи.** Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. **Подача и прием подачи.** Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. **Толчок-подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. **Работа ног.** Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой вы-полнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основ ными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. **Тактика контратаки после обмена срезками.** Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, владевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

3. **Тактика атаки после подрезки.** Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

Рекомендованы следующие **контрольные (переводные) тесты**, для оценки уровня *физической, технической и тактической, теоретической* подготовленности юных теннисистов **для групп совершенствование спортивного мастерства.**

4. Общая физическая подготовка:

Бег 30 м (с) или челночный бег 3ж10 (с)	Бег 60 или 100 м, (сек.)	Бег 1000м или 2000м. или 3000 м (м)	Прыжок в длину с места, (с)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Поднос туловища лёжа на спине (кол-во раз) за 1 мин

5. Специальная физическая подготовка:

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. Характеризуя этот этап, следует отметить его организационную взаимосвязь с этапом высших спортивных достижений. В этих двух этапах можно выделить у спортсменов три возрастные зоны: - зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); - зону оптимальных спортивных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в крупнейших спортивных соревнованиях мира; -

зону поддержания высших спортивных результатов. Существуют возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах спорта (но это относительно). На этапе спортивного совершенствования одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них. Поэтому тренировка приобретает еще большую специализированность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки для достижения наивысших результатов соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в неделю достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Совершенствуется спортивная техника в сторону индивидуализации и повышении надежности в экстремальных условиях борьбы. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем возможным арсеналом ведения спортивной борьбы.

Закреплять и повышать технический и тактический уровень выполнения освоенных ранее ударов и комбинаций в процессе тренировок по нижеследующим разделам.

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя такие характеристики, как скорость, внезапность, вариативность, вращение, как в условиях тотальной атакующей игры, так и после взаимного выжидания, в основном овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ -спину.

Изучать технику контратакующих ударов справа.

Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладевать техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладевать быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладевать техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Подача и прием подачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» подачи.

С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ -спином, также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой подачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения подачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих

атакующих ударов.
Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующим стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.
2. Тактика атаки после толчка. Используя в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.
3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над столом.
4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полувысокой траекторией.
Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полувысокого топ-спиина и короткой скидки.
5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.
Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактикой атаки после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола, и коротким толчком мячей над столом, сочетать прием подачи с серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладевать тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.
Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин
Базовая техника
На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.
1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.
2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладевать техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.
3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие

быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладевать техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.
4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» подачи, овладевать техникой приема подачи накатом, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладевать техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.
5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.
6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.
Тактика
1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при быстро атакующем сщле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной подачи в сочетании со вспомогательными подачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.
2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.
3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладевать такимитактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнакат после противостояния в средней зоне, серийные контрнакаты справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.
4. Тактика приема подачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.
5. Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выжидать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным атакующим действиям.Стиль игры - топ-спин + атакующий удар
Базовая техника
1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладевать техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладевать техни кой выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.
2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой

подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладевать техникой приема подачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после подачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладевать тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку.

Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрнакаты; сильными, в дальнюю зону стола разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладевать тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема подачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки, контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки.

Стиль игры - подрезки + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладевать техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнакатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества и разнообразия вращения, совершенствовать технику выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидок. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Подача и прием подачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи. Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.
5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих ударов с нижним вращением.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.
2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнакаты и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.
3. Тактика приема подачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.
4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.
5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.
6. Тактика смены способов подачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов подачи

6. Зачёт по теоретической подготовке.

3.7.Система психологического сопровождения тренировочного процесса.[38]

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

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроя на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

---

[38] Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

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

3.8. Планы применения восстановительных средств.[39]

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

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

Этап начальной подготовки.

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

Тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

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

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

---

[39] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

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

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий.[40]

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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

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

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

---

[40]Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.

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

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

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

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

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.[41]

7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

[41] Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. *Я.М. Коца*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки[42]

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.[43]

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

[42] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Приложение 4.

[43] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Раздел IV.

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:
- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.[44]

Таблица

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	**Контроль за эффективностью деятельности**		**Контроль за качеством состояния**	
	соревновательной	**тренировочной**	**подготовленности спортсменов**	**внешней среды, определённой факторами**
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапаспортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапаспортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,

[44] *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологическогосостояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы[45]

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

[45] Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013г. № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис». Приложения 5-8.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 х 8 м (не более 13,9 с)	Челночный бег 6 х 8 м (не более 15,1 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).[46]

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов(тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала(тест)или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.[47]

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ[48].

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.[49]

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список библиографических источников.

---

[46] *Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия»., 2005.//http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html

[47] Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

[48] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

[49] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Аст-Пресс, 2001.
3. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2004.
4. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
5. Газиев М.И. [и др.] Теннис / М.И. Газиев, А. И. Яроцкий, В.П. Безверхов. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1992.
6. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П.Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
7. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 1997.
8. Иванова Т. С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: «ИНСОФТ», 1993.
9. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
10. Кулишова М.В. Некоторые методические аспекты отбора и начальной тренировки теннисисток / М.В. Кулишова // Научные проблемы подготовки спортсменов Республики Беларусь к олимпийским играм 2004 года: Материалы научно-методической конференции г. Минск, 28 февраля 2003 г. – Мн.: ГУ НИИФК, 2003. – 106 с.
11. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
12. Креспо М. [и др.] Развивая молодого игрока / М. Креспо, Г. Гранито, Д.Майли. - Мн.: БТА, 2008.
13. Лот, Ж.-П. Теннис за 3 дня / Ж.-П. Лот. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров/ П. Метцлер. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
15. Никитушкин В.Г [и др.] Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
17. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа тенниса / М. Олдржих, В. Шафаржик. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Основы тенниса / Под общ. ред. Л. С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Программа школьной теннисной инициативы: Руководство для тренера (International Tennis Federation). – Мн.: БТА, 1998.
20. Синглтон С. Искусство игры в теннис: / С. Синглтон. – М.: Астрель, 2004.
21. Теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 1972.
22. Теннис для начинающих: учеб.-методическое пособие / Мин. Гор. уч-методич. центр по физкультурно-оздоровит. работе и спорт. резерву. – Мн.: РУП «Минсктиппроект», 2005.
23. Учебник передового тренера. – Мн.: БТА, 1999.
24. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова – М.: Вече, 2002.
25. Школа тенниса / под ред. Ш.А. Тарпищева – М.: Изд-во Эксмо, 2000.
26. Шокин А.И. Научные основы отбора в ДЮСШ по теннису / А.И. Шокин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.
27. 88 уроков американских тренеров / Под ред. Д. Бастроу. – М.: Мосты, 1993.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1) Консультант Плюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

-Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 **№1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. N 403
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис"
2) Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку
4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

VI. План физкультурных и спортивных мероприятийна основе

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий[50],
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

[50]Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

п/п	Дата	Темы занятий	К-во часов	Примечание
1		Физическая культура и спорт в России	1	
2		ОФП. СФП. Подача с нижним вращением слева. Игра накатом слева налево.	1	
3		ОФП. СФП. Подача с нижним вращением слева. Игра накатом слева налево.	1	
4		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	

6		ОФП. СФП. Длинная и короткая подача срезкой слева. Выполнение "треугольника" накатами	1	
7		ОФП. СФП. Длинная и короткая подача срезкой слева. Выполнение "треугольника" накатами	1	
8		ОФП. СФП. Длинная и короткая подача срезкой слева. Выполнение "треугольника" накатами	1	
9		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
10		ОФП. СФП. Подачи без с нижним вращением слева и справа, длинные и короткие . Игра накатами по всему столу.	1	
11		ОФП. СФП. Подачи без с нижним вращением слева и справа, длинные и короткие . Игра накатами по всему столу.	1	
12		ОФП. СФП. Подачи без с нижним вращением слева и справа, длинные и короткие . Игра накатами по всему столу.	1	
13		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
14		ОФП. СФП. Подача с нижним боковым вращением срезкой справа. Игра топспином слева налево.	1	
15		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
16		ОФП. СФП. Подача с нижним боковым вращением срезкой справа. Игра топспином слева налево.	1	
17		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
18		ОФП. СФП. Длинная и короткая подача срезкой слева. Выполнение "треугольника" топспинами.	1	
19		ОФП. СФП. Длинная и короткая подача срезкой слева. Выполнение "треугольника" топспинами.	1	
20		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	

21		ОФП. СФП. Подачи срезкой: слева и справа, в разные зоны. Игра накатами и топспинами по всему столу.	1	
22		ОФП. СФП. Контрольные испытания	1	
23		ОФП. СФП. Подачи срезкой: слева и справа, в разные зоны. Игра накатами и топспинами по всему столу.	1	
24		ОФП. СФП. Подачи срезкой: слева и справа, в разные зоны. Игра накатами и топспинами по всему столу.	1	
25		Подачи толчком и срезкой: слева и справа, длинные и короткие в разные зоны. Игра топспинами до преимущества в 2 очка.	1	
26		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
27		Подачи толчком и срезкой: слева и справа, длинные и короткие в разные зоны. Игра топспинами до преимущества в 2 очка.	1	
28		ОФП. СФП. Подачи срезкой: слева и справа, в разные зоны. Игра накатами и топспинами по всему столу.	1	
29		ОФП. СФП. Игра топспином слева. Отработка топспина слева на тренажере.	1	
30		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
31		ОФП. СФП. Контрольные испытания	1	
32		ОФП. СФП. Игра топспином слева. Отработка топспина слева на тренажере.	1	
33		ОФП. СФП.Быстрая подача слева направо с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином слева направо.	1	
34		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
35		ОФП. СФП.Быстрая подача слева направо с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином слева направо.	1	

36		ОФП. СФП. Быстрая подача слева налево с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином слева налево.	1	
37		ОФП. СФП.Быстрая подача слева направо с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином слева направо.	1	
38		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
39		ОФП. СФП. Быстрая подача справа налево с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином справа налево.	1	
40		ОФП. СФП. Быстрая подача справа налево с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином справа налево.	1	
41		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
42		ОФП. СФП. Длинная подача накатом справа. Выполнение "треугольника"топспинами.	1	
43		ОФП. СФП. Длинная подача накатом справа. Выполнение "треугольника"топспинами.	1	
44		ОФП. СФП. Быстрая подача справа налево с верхним вращением, прием подачи накатом. Игра топспином справа налево.	1	
45		Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	
46		ОФП. СФП. Длинная подача с верхним боковым вращением справа. Выполнение "восьмерки" топспинами.	1	
47		ОФП. СФП. Длинные подачи слева: накатом, срезкой . Активный прием подач топспинами .	1	
48		ОФП. СФП. Длинные подачи слева: накатом, срезкой . Активный прием подач топспинами .	1	
49		Контрольные игры и соревнования	1	
50		ОФП. СФП. Длинные подачи слева,справа: накатом, срезкой . Активный прием и игра накатом по всему столу.	1	

51		ОФП. СФП. Длинная подача с верхним боковым вращением справа. Выполнение "восьмерки" топспинами.	1	
52		ОФП. СФП. Длинная подача с верхним боковым вращением справа. Выполнение "восьмерки" топспинами.	1	
53		Контрольные игры и соревнования	1	
54		ОФП. СФП. Короткие подачи слева: накатом, срезкой. Игра топспином слева направо из ближней и средней зоны.	1	
55		ОФП. СФП. Короткие подачи слева: накатом, срезкой. "Треугольник" топспинами из ближней и средней зоны.	1	
56		ОФП. СФП. Короткие подачи слева: накатом, срезкой. "Треугольник" топспинами из ближней и средней зоны.	1	
57		Контрольные игры и соревнования	1	
58		ОФП. СФП. Короткие подачи слева: с боковым вращением, срезкой. "Треугольник" топспинами .	1	
59		ОФП. СФП. Короткие подачи справа: накатом, толчком, срезкой. "Треугольник" накатами из ближней и средней зоны.	1	
60		ОФП. СФП. Короткие подачи слева: накатом, срезкой. Игра топспином слева направо из ближней и средней зоны.	1	
61		Контрольные игры и соревнования	1	
62		ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в правый угол соперника.	1	
63		ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в правый угол соперника.	1	
64		ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в левый угол соперника.	1	
65		Контрольные игры и соревнования	1	

66	23.12.08	ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в правый угол соперника.	1	
67		ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в правый угол соперника.	1	
68		ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в правый угол соперника.	1	
69		ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в правый угол соперника.	1	
70		Новогодний турнир	1	
71		ОФП. СФП. Подача с боковым правым вращением. Прием подачи топспином.	1	
72		ОФП. СФП. Подача с боковым правым вращением. Активный прием подачи топспином слева.	1	
73		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
75		ОФП. СФП. Подача с боковым правым вращением. Активный прием подачи топспином справа.	1	
76		ОФП. СФП. Подача с боковым левым вращением. Прием подачи топспином.	1	
77		ОФП. СФП. Подача с боковым левым вращением. Активный прием подачи топспином слева.	1	
78		ОФП. СФП. Подача с боковым левым вращением. Активный прием подачи топспином справа.	1	
79		ОФП. СФП. Контрольные испытания	1	
80		ОФП. СФП. Удар накатом слева по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
81		ОФП. СФП. Подача с боковым левым вращением. Активный прием подачи топспином справа.	1	

82		ОФП. СФП. Подача с боковым левым вращением. Прием подачи топспином.	1	
83		ОФП. СФП. Контрольные испытания	1	
84		ОФП. СФП. Подача с боковым левым вращением. Прием подачи топспином.	1	
85		ОФП. СФП. Вращение топспином справа направо по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
86		ОФП. СФП. Вращение топспином справа направо по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
87		ОФП. СФП. Контрольные испытания	1	
88		ОФП. СФП. Вращение топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
89		ОФП. СФП. Вращение топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
90		ОФП. СФП. Вращение топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
91		Контрольные игры и соревнования	1	
92		ОФП. СФП. Удар накатом справа по мячу с очень высоким отскоком (свече).	1	
93		ОФП. СФП. Удар накатом справа направо и налево по мячу с очень высоким отскоком (свече).	1	
94		Контрольные игры и соревнования	1	
95		ОФП. СФП. Удар накатом справа направо и налево по мячу с очень высоким отскоком (свече).	1	
96	17.02.09	ОФП. СФП. Плоский удар справа и слева по мячу с очень высоким отскоком (свече).	1	

97		ОФП. СФП. Плоский удар справа и слева по мячу с очень высоким отскоком (свече).	1	
98		ОФП. СФП. Плоский удар справа налево и направо по мячу с очень высоким отскоком (свече).	1	
99		Контрольные игры и соревнования	1	
100		ОФП. СФП. Удар с полулета топспином слева по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
101		ОФП. СФП. Удар с полулета топспином слева по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
102		ОФП. СФП. Удар с полулета топспином слева по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
103		Контрольные игры и соревнования	1	
104		ОФП. СФП. Удар с полулета топспином справа по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
105		ОФП. СФП. Удар с полулета топспином справа по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
106		ОФП. СФП. Удар с полулета топспином справа по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
107		Контрольные игры и соревнования	1	
108		ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в правый угол соперника.	1	
109		ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в правый угол соперника.	1	
110		ОФП. СФП. Плоский удар с полулета справа по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
111		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
112		ОФП. СФП. Плоский удар с полулета справа направо по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	

113		ОФП. СФП. Плоский удар с полулета справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	1	
114		ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в левый угол соперника.	1	
115		Контрольные игры и соревнования	1	
116		ОФП. СФП. Быстрая подача налево с верхним вращением, прием подачи топспином. Игра топспином слева налево.	1	
117		ОФП. СФП. Быстрая подача налево с нижним вращением, прием подачи топ- спином. Игра топспином слева налево.	1	
118		ОФП. СФП. Быстрая подача налево без вращения, прием подачи топспином. Игра топспином слева налево.	1	
119		Контрольные игры и соревнования	1	
120		ОФП. СФП. Быстрая подача налево с боко- вым правым вращением, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
121		ОФП. СФП. Быстрая подача налево с боко- вым правым вращением, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
122		ОФП. СФП. Быстрая подача налево с боко- вым правым вращением, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
123		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
124		ОФП. СФП. Быстрая подача налево с боко- вым правым вращением, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
125		ОФП. СФП. Быстрая подача направо с нижним вращением, прием подачи топспином. Топспин справа направо.	1	
126		ОФП. СФП. Быстрая подача направо с нижним вращением, прием подачи топспином. Топспин справа направо.	1	

127		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
128		ОФП. СФП. Быстрая подача направо с боко- вым левым вращением, прием подачи топспином. Топспин справа направо.	1	
129		ОФП. СФП. Быстрая подача направо с боко- вым левым вращением, прием подачи топспином. Топспин справа направо.	1	
130		ОФП. СФП. Разные быстрые подачи налево, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
131		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
132		ОФП. СФП. Разные быстрые подачи налево, прием подачи топспином. Выполнение "восьмерки" топспинами.	1	
133		ОФП. СФП. Разные быстрые подачи налево, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
134		ОФП. СФП. Разные быстрые подачи налево, прием подачи топспином. Игра топспином по всему столу.	1	
135		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
136		ОФП. СФП. Длинные подачи слева,справа: накатом, срезкой . Активный прием и игра топспинами по всему столу.	1	
137		ОФП. СФП. Длинные подачи слева,справа: с рижрим боковым вращением . Активный прием и игра до преимущества в 2 очка.	1	
138		ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	1	
139		ОФП. СФП. Длинные подачи слева,справа: с рижрим боковым вращением . Активный прием и игра до преимущества в 2 очка.	1	
140		ОФП. СФП. Разные короткие подачи налево. Игра топспином слева направо из ближней и средней зоны.	1	
141		ОФП. СФП. Разные короткие подачи налево. "Треугольник" топспинами из ближней и средней зоны.	1	

142		Контрольные игры и соревнования	1	
143		ОФП. СФП. Разные короткие подачи направо. Игра топспином справа налево из ближней и средней зоны.	1	
144		ОФП. СФП. Разные короткие подачи направо. Игра топспином справа налево из ближней и средней зоны.	1	
145	16.05.09	ОФП. СФП. Разные короткие подачи направо. "Треугольник" топспинами из ближней и средней зоны.		
146	17.05.09	Контрольные игры и соревнования		
147	19.05.09	ОФП. СФП. Разные короткие подачи налево,направо. "Восьмерка" топспинами.	3	
148	21.05.09	ОФП. СФП. Разные короткие подачи налево,направо. "Восьмерка" топспинами.	3	
149	23.05.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в правый угол соперника.	3	
150	24.05.09	Контрольные игры и соревнования	3	
151	26.05.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в правый угол соперника.	3	
152	28.05.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в центр стола.	3	
153	30.05.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с двух точек (с левого угла стола и с центра) в центр стола.	3	
154	31.05.09	ОФП. СФП. Контрольные испытания	3	
156	10.04.09	ОФП. СФП. Игра топспином справа с двух точек (с правого угла стола и с центра) в центр стола.	3	
157	11.04.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в левый угол соперника.	3	

158	12.04.09	ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	3	
159	13.04.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в правый угол соперника.	3	
160	15.04.09	ОФП. СФП. Игра топспином слева с трех точек (с левого угла стола, с центра и с правого угла) в центр стола.	3	
161	17.04.09	ОФП. СФП. Игра топспином справа с трех точек (с правого угла стола, с центра и с левого угла) в правый угол соперника.	3	
162	18.04.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
163	19.04.09	ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	3	
164	20.04.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
165	22.04.09	ОФП. СФП. Удар топспином слева по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
166	24.04.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
167	25.04.09	ОФП. СФП. Удар топспином слева направо по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
168	26.04.09	ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	3	
169	27.04.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
170	29.04.09	ОФП. СФП. Удар топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
171	02.05.09	ОФП. СФП. Удар с полулета топспином слева по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
172	03.05.09	ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	3	

173	04.05.09	ОФП. СФП. Удар с полулета топспином слева направо по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
174	06.05.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
175	08.05.09	ОФП. СФП. Удар с полулета топспином справа по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
176	10.05.09	ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	3	
177	11.05.09	ОФП. СФП. Удар с полулета топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
178	13.05.09	ОФП. СФП. Игра топспинами в разных направлениях из средней зоны.	3	
179	15.05.09	ОФП. СФП. Игра топспинами в разных направлениях из средней зоны.	3	
180	16.05.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
181	17.05.09	ОФП. СФП. Учебные и тренировочные игры.	3	
182	18.05.09	ОФП. СФП. Контрольные испытания	3	
183	20.05.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
184	22.05.09	ОФП. СФП. Вращение топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	
185	23.05.09	ОФП. СФП. Игра топспинами в разных направлениях из средней зоны.	3	
186	24.05.09	ОФП. СФП. Контрольные испытания	3	
187	25.05.09	ОФП. СФП. Игра топспинами в разных направлениях из средней зоны.	3	
188	27.05.09	ОФП. СФП. Удар топспином справа налево по мячу с высоким отскоком (полусвече).	3	

189	29.05.09	ОФП. СФП. Изучение и применение различных комбинаций розыгрыша, в игре.	3	
190	30.05.09	ОФП. СФП. Игра топспинами в разных направлениях из средней зоны.	3	
191	31.05.09	ОФП. СФП. Контрольные испытания	3	