ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»

Принято на заседании
Педагогического
совета

Протокол № 02 от «06» 03 2026г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО города
Севастополя «СШОР № 8»

_____К.В.Стручков
20.03.2026г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «теннис»

программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «теннис»
утвержденного приказом Минспорта России от 11.12.2025 № 1134

возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше
срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Автор-составитель : инструктор-методист Чалик С.С.

г. Севастополь 2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Программа по виду спорта, дисциплины	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	27
4.	Рабочая программа	30
4.1.	Программный материал для этапа начальной подготовки	32
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	42
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
5.1.	Материально-техническое обеспечение	49
5.2.	Кадровое обеспечение	53
5.3.	Требования к технике безопасности	53
5.4.	Информационно-методические условия	55

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности вида спорта «теннис» в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва №8» (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11.12.2025 № 1134 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – ФССП). Программа разработана с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

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

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

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

Приказ Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

Приказ Минздрава России от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 825 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

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

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

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

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2025 № 173 "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации";

Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017 г. N 134 "Об утверждении положения о спортивных судьях" (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства спорта РФ от 28.12.2023 г. N 1110"Об утверждении правил вида спорта «Теннис»"

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 111 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;

Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС);

Программа структурирует модель по построению учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, адресована руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организации

Программа разработана с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

1.1. Программа по виду спорта, дисциплины

Теннис относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В теннисе выделяют следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд. Теннис зародился в Англиив конце 19-го века, и там же были написаны и зарегистрированы Правила игры.В России теннис появился практически в это же время и культивировался как играна лужайке для развлечения. Со временем, естественно, игра трансформировалась,в Правила были внесены некоторые изменения, совершенствовался инвентарь, и в настоящее время календарь соревнований охватывает практически весь земной шар. В Международную федерацию тенниса (ITF) входят 211 стран. В России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Организация многолетнего целенаправленного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис» по теннису определяется системой проведения соревнований и регламентом их организации. В последние годы в мировом, европейском и отечественном теннисе сложилась относительно устойчивая многолетняя и годичная система личных и командных соревнований. Целью участия в соревнованиях является победа в личном или парном противостоянии, завоевание определенного места в турнире и набор рейтинговых очков. Рейтинг теннисиста – суммарное количество очков, набранных за последние 52 недели выступленияв соревнованиях.

Специфической особенностью тенниса является то обстоятельство, что соревнования проходят в различных климатических зонах, разных часовых поясах. Турниры проходят как в закрытых помещениях, так и на открытых кортах. На подготовку к турниру существенное влияние оказывает покрытие кортов (трава, грунт, хард) и марка мячей. Также важной особенностью тенниса является неопределенность длительности соревновательного матча, который у мужчин, например, может длиться от 1часа до 4-5 часов, если играется из 5 сетов.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях теннисист должен владеть широким арсеналом технических

приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Высокий авторитет тенниса в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятий теннисом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей очень важен.

Эффективное управление ростом мастерства теннисистов на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных имедико-биологических особенностей занимающихся.

Теннис входит в программу олимпийских игр с 1896 года, включен во Всероссийский реестр видов спорта, номер-код вида спорта «теннис» 013 000 2 6 1 1Я

В Учреждении осуществляется спортивная подготовка по спортивным дисциплинам вида спорта предоставлена в таблице ниже.

Спортивные дисциплины вида спорта теннис номер – код 013 000 2 6 1 1 Я	Номер-код дисциплины
одиночный разряд	013 001 2 6 1 1 Я
парный разряд	013 002 2 6 1 1 Я
смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования	013 004 2 8 1 1 Я

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа предназначена для организации образовательной деятельности вида спорта «теннис» в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва №8» (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «теннис».

Целями Программы являются:

– достижение обучающимися (далее – обучающийся, спортсмен, теннисист, игрок) спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;

– всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

– совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая

спортивные соревнования

– выявление сильнейших спортсменов, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Севастополя и России.

– обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта теннис. Настоящая Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в 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);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение
- конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Севастополя и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

За основу настоящей программы взят современный учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течение 10-12 лет, который делят на следующие этапы:

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – этап НП),
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее– УТЭ(СС),
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ),
- высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ)

Этап начальной подготовки.

На этот этап зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 7 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Продолжительность этапа – 3 года. В группах начальной подготовки работа осуществляется с акцентом на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тенниса. На данном этапе обязательным условием является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта теннис.

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этапе начальной подготовки формируются группы примерно равного уровня подготовленности, знакомых с азами тенниса.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этап УТЭ(СС) зачисляются лица желающие продолжить заниматься избранным видом спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 10 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше зачисляемого возраста на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет, проявивших способности к теннису, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Требования к уровню спортивной квалификации на первом году обучения не устанавливается, второй год обучения-наличие спортивного разряда – наличие спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» и выше, третий год обучения - «второй юношеский спортивный разряд» и выше, четвертый год обучения - «первый юношеский спортивный разряд» и выше, пятый год обучения - «третий спортивный разряд» и выше.

Продолжительность этапа – 4-5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в группах УТЭ(СС), положительной динамики прироста спортивных показателей, не имеющие медицинских противопоказаний, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 13 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше зачисляемого возраста. Для зачисления на первый год обучения необходимо наличие действующего спортивного разряда «второй спортивный разряд», на второй год обучения – первый спортивный разряд, на

период свыше двух лет – «кандидат в мастера спорта». Продолжительность этапа — срок реализации спортивной подготовки на этапе ССМ не устанавливается. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, этапа НП, УТЭ(ССМ).

Цель настоящей программы состоит в том, чтобы обеспечить тренеров методическими материалами для планирования, анализа и определения эффективности результатов тренировочной, соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации Программы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц,проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
НП	3	7	8	
УТЭ	4-5	10	До трех лет	6
			Свыше трех лет	5

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

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

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по Программе, при комплектовании учебно-

тренировочных групп Учреждения:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс подготовки волейболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «волейбол» и с учетом этапа и периода спортивной подготовки. Данные объема Программы представлены в таблице № 2. Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		УТЭ(СС)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация может изменять объемы часов в заданном диапазоне по каждому этапу спортивной подготовки. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.), но при соблюдении требований ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

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

При реализации Программы применяются виды (формы) обучения:

- *Учебно-тренировочные занятия*.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являютсятеоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятсякак в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Групповые учебно-тренировочные занятия выполняются группой обучающихся согласно строгому или гибкому плану и позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Данная форма учебно-тренировочных занятий позволяет сформировать командный дух, развить эмоциональную привлекательность, научить правильно использовать элементы соревновательности и партнерства.

Индивидуальная форма применяется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя. Данная форма проведения учебно-тренировочных занятий позволяет сосредоточить внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники.

Смешанная форма направлена на кондиционную подготовку, приобретение отдельных технических навыков и расслабление.

Самостоятельная форма направлена на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося, содержание и продолжительность которых заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства обучающихся. Особую роль самостоятельные занятия играют в подготовке голкипера. В ходе самостоятельных учебно-тренировочных занятий двигательные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля тренера - преподавателя.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы подготовки:

− изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
− утренняя гигиеническая гимнастика;
− упражнения в течение дня;
− самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно- тренировочные сборы) (далее – УТМ) проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице № 3

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)	
		НП	УТЭ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивнымсоревнованиям			
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенств России	-	14
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РоссийскойФедерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	УТМ по общей и(или) специальной физическойподготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
	УТМ в каникулярныйпериод	до 21дня подряд и неболее двух УТМ в год	
	ПросмотровыеУТМ	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
	Мероприятия для комплексного медицинскогообследования	до 2 суток и не менее 1 раза в год	до 3 суток 1 раз в год

УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, без учета времени

следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, без учета времени следования к меступроведения и обратно.

- *Специальные учебно-тренировочные мероприятия*:

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятсяна УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на этапах УТЭ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

- *Спортивные соревнования.*

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП			УТЭ(СС)		
	первый год	второй год	третий год	первый год	второй год	свыше двух лет
Контрольные	-	-	1	5	5	5
Отборочные	-	-	-	1	2	4
Основные	-	-	1	1	1	1
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12
Парные матчи	-	-	-	-	4	6

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «теннис».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, исходя из требований программы.

на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения;

на УТЭ(СС) – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях

Организация обеспечивает участие обучающихся в официальных спортивных соревнованиях в соответствиис требованиями программы.

В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Контрольные мероприятия (соревнования): проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных мероприятий (соревнований) вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные мероприятия (соревнования).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в таблице №5

Таблица № 5

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП			УТЭ(СС)	
		первый год	второй год	третий год	до трех лет	свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36		13-17	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	1-2	2-4	3-5
4	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3		2-4	2-4

Основанием для сокращения годового объёма учебно-тренировочной нагрузки является, травма или болезнь обучающегося.

Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных мероприятий. Физические нагрузки в отношении обучающихся, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

Учебно-тренировочный год начинается с 1 января.

Учебно-тренировочный процесс в Организации строится в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планомспортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией с учетом особенностей вида спорта «теннис».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по определенному плану, а тренер– преподаватель всегда должен быть примером достойного поведения. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которыхпредусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,принятой в виде спорта «теннис»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнованийв качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаряспортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивныхсоревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствиис поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировоч ному и соревновательному процессам; - формирование склонностик педагогической работе.	В течение года

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	**Дни здоровья и спорта, в рамкахкоторых предусмотрено:**	В течение года
	на формирование здоровогообраза жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акцийпо формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: - формирование навыков правильногорежима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления итравм, поддержка физических кондиций,знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традицийи развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменовв Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на спортивных соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитыхспортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемыеУчреждением.	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивныхсоревнованиях и иныхмероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовыхмероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - спортивные мероприятия, организуемые Учреждением.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменови их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юныхспортсменов.	В течение года

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использованиядопингов.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допингав спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Все антидопинговые мероприятия необходимо представить в таблице с указанием сроков проведение и ответственных лиц.

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен **Онлайн-курс ЦЕННОСТИ СПОРТА**. Для спортсменов **13 лет и старше** на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **онлайн-курс АНТИДОПИНГ**.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «теннис».

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «СШОР №8» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения (https://sportshkola8.ru/).

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7 (Приложении № 1).

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентов системы освоения Программы способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий.

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Занятия инструкторской и судейской практиками практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований. Необходимо последовательно освоить следующие навыки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый год:

- Освоение терминологии, принятой в теннисе;
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий,инвентаря и оборудования.

Второй год:

- Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
- Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча;
- Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год:

- Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в игре и на спортивных соревнованиях;
- Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям;
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей, ведение технического отчета.

Четвертый год:

- Составление комплексов упражнений по физической, техническойи тактической подготовке;
- Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке;
- Судейство на спортивных соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год:

- Составление комплексов упражнений по физической, техническойи тактической подготовке и проведение их с группой;

- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятийи применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаютсяв соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
…	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
…	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	

Планирование объема восстановительных мероприятий и средств (представлен в таблице 9) имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Примерный план медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в недельном микроцикле представлен в таблице №8

Таблица № 8

Мероприятие	Задач и	Средства	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики тенниса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузокна учебно-тренировочном занятии в течение дняи в циклахподготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление помеханизму активного отдыха, проведение занятийв игровой форме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			

Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3мин. саморегуляция и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем(встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторнойсистемы, лимфовоцеркуляциитканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа послеучебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону ипаравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин 5 мин саморегуляция, и гетерорегуляция

После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новомуциклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжен ий	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительны еучебно-тренировочные занятия, туризм. После восстановительног о учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция, и гетерорегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новомуциклу учебно-тренировоч ных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительн ыеучебно-тренировочные занятия ежедневно 1 ра3 в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе НП:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
– повысить уровень физической подготовленности;
– овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
– получить общие знания об антидопинговых правилах;
– соблюдать антидопинговые правила;
– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки.
– принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения

На УТЭ(СС):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного разав год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний)по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

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

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и участияв соревновательной деятельности.

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в течение спортивногосезона на этапе спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий этап по виду спорта «теннис» представлены в Таблице № 10-13

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта 6х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		спортивный разряд –«второй юношеский спортивный разряд»	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)		спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд»	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		спортивный разряд – «третий спортивный разряд»	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "теннис"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 х 8 м	с	не более	
			115	105
2.5.	Прыжок через скакалку(45 с)	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)		спортивный разряд – «второй спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)		спортивный разряд – «первый спортивный разряд»	

4. Рабочая программа по виду спорта «теннис»

Программный материал для учебно-тренировочного процесса формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися разделов Программы по спортивной подготовке.

Многолетняя подготовка волейболистов строится на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в процессе поэтапной подготовки. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное. Долгосрочное планирование: четырехлетний олимпийский цикл (четыре года между Олимпийскими играм), годичный микроцикл (один год или несколько месяцев); среднесрочное планирование: тренировочный период (несколько месяцев как часть макроцикла), мезоцикл (несколько недель); краткосрочное планирование : микроцикл (одна неделя или несколько дней), тренировка (несколько часов), тренировочное упражнение (несколько минут).

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатовв спортивные сборные команды города Севастополя и (или)в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Одним из важнейших компонентов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Годичный цикл подготовки теннесистов состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. На построение цикла влияют задачи, календарь соревнований и закономерности становления спортивной формы.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Делится на два этапа:

общеподготовительный (базовый) — повышение уровня физической подготовленности, совершенствование физических качеств, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность — как правило, 6–9 недель. Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трёх мезоциклов: втягивающий — длительность 2–3 микроцикла, подготовительный к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок, второй мезоцикл — длительность 3–6 недельных микроциклов, направлен на решение главных задач этапа.

специально-подготовительный. Направлен на синтезирование качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объём тренировочной нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки.

Соревновательный период

Включает отрезок от первой до последней игры основных соревнований. Цель — достичь и поддержать оптимальный уровень готовности команды для успешного выступления на протяжении всего периода соревнований;

Этапы между турами соревнований программируются как базовые или предсоревновательные мезоциклы с введением восстановительных микроциклов после соревнований.

Направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному циклу.

Продолжительность — обычно от 2 до 5 недель. Зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объёмом работы и незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объём работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3–5, занятия с большими нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода — разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия.

В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и растяжку.

Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ. Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки теннисистов. Её содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповая и индивидуальная.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами – дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

4.1. Примерный программный материал для этапа начальной подготовки

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:
- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- бег;
- общеразвивающие и акробатические;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Развитие физических качеств

Скоростные способности

Быстрота реакции, сложная. Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором.

Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но, чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты - скорость одиночного движения, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты - быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью. Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание воспитанию скоростных способностей во всех ее проявлениях. Делать это необходимо в начале тренировочного занятия.

Силовые способности: Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы.

В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого спурта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или плиометрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются. Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае - укороченному, - скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх. При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами - в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как координация.

Координационные способности. Координация — это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация — это сложное, комплексное качество. У теннисистов оно проявляется, во-первых, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже в одном матче эти удары выполняются в

меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей спортсмена. Во-вторых, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия - это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче. В-третьих, координационные способности теннисистов будут проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту - мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационными способностями. В-четвертых, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Спортсмен с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать. От степени развития равновесия во многом зависит скорость, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке. Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать технические действия. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости. При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономичнее. Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень

быстрого, практически нет недосягаемых мячей. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов. Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается. По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет. При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости. Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением мяча или без вращения по определенному адресу. Или первым выполнить удар-подачу-нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата. Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 40 минут до 3 часов. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

Выносливость

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

На начальном этапе подготовки, то спортсмены должны уметь:

- правильно бегать (глаза смотрят вперед, голова приподнята вверх, движения

рук скоординированы с движением ног);
- прыгать в длину и в высоту (с использованием координированного маха руками и мягким приземлением);
- двигаться в стороны (вправо и влево, с последующим переходом на бег);
- прыгать со скакалкой;
- переходить от вида движений к другому (от бега к прыжкам);
- контролировать тело в пространстве (во время и после прыжка), быть готовыми изменять направление движения;
- выполнять повторяющиеся действия рукой (набивание мячей) и ногой (постукивания) с определенной частотой;
- бросать, ловить или поднимать мячи во время бега;
- выполнять маховые движения вверх и в стороны руками и ногами, выполнять приседания, кувырки, отжимания;
- уметь останавливаться рядом с мячом, особенно при движении вперед.

Примеры упражнений для воспитания физических качеств на начальном этапе подготовки

Упражнения для воспитания силовых способностей

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

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:
- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные
параллельно линии, через обручи;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно.

Метания теннисных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (надувного, теннисного), посылаемого партнером с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером или тренером;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6 м;
- рывки на короткие отрезки из различных положений (стоя боком, сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- упражнения на координационной лестнице;
- ходьба по линиям корта лицом вперед, боком;
- удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- «колесо» вправо, влево;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево);

с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях.

Упражнения для воспитания гибкости:

-общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

-наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

-повороты, наклоны и вращения головой;

-наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

-упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища: руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
-подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
-подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;
-всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план (примерный) для групп начальной подготовки

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

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортив- ных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спор тивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спор тивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивныйинвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использованияоборудования и спортивного инвентаря.

Техническая подготовка

Удары справа и слева по отскочившему мячу Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева.

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

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

- самим занимающимся от себя вперед - в сторону;
- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

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

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

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

Подача

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

а) специальные подготовительные упражнения метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного

места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;
б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения занимающегося должны напоминать начало подачи);
в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, па теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;
г) прием подачи.

Удары с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала,
а) специальные подготовительные упражнения:
- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч слета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток
заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);
- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим
партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке,
направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);
б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;
в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема
– удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением
– ударов каждого партнера и без обусловленности).

Удар над годовой - «смеш» с места с лета:
– Опробование и разбор движений без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала.
– Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим занимающимся вверх.

Укороченные удары:
– Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала.
– - специальные подготовительные упражнения:
– - ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим занимающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);
– - удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций теннисистов

«Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы
«Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.
«Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и гот же угол, а третий удар – в противоположный угол.
Игры с выполнением заданий тренера по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

Интегральная подготовка:

– чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
– чередование упражнений для развития скоростно-силовых качествс различными способами перемещений, приема, подачи, (имитации подводящими упражнениями);
– чередование изученных технических приемов и их способовв различных сочетаниях;
– многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
– подготовительные игры к теннису, игра в теннис;
– учебные игры.

Психологическая подготовка:

– воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);
– воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);
– настрой на игру и методика руководства командой в игре.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основная задача тренера-преподавателя во время подготовки спортсменов, проходящих подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе - обеспечение разносторонней физической подготовленности спортсмена: планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики тенниса.

Особое направление в работе - развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники тенниса, приобретение тактического, соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл спортивной подготовки разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодам и этапам обучения осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Годовой макроцикл строится с двумя основными соревнованиями.

Для спортсменов с подготовкой менее трех лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше трех лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Группы на этап углубленных учебно-тренировочных занятий (свыше трех лет) формируются на конкурсной основе из спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Интенсивность и объем учебно-тренировочных занятий постепенно возрастают, увеличивается количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает психологическую устойчивость, волевые качества, спортивную закалку

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенностив собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Между народный Олимпийский комитет(МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физическойкультуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состоя ний организма при спортивной деятель ности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятия спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подго товки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уходи хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятие классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортив ном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Физическая подготовка.

ОФП:

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

– для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

– многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

– спортивные игры.

2.2 СФП:

– упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

– упражнения для развития прыгучести;

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполненииприема и передач мяча;

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

– упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Техническая подготовка.

Удары справа и слева по отскочившему мячу

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

- удары у тренировочной стены (только для групп УТ-1 и УТ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:
- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары- связки» и т.д.);

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

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

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

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выйгрыш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Подача

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

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.
Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.
Удары с лета
Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара.
- удары у тренировочной стены.
Удары по линии и косые удары в упражнениях:
- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках
(высокой, средней, низкой);
- удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и
косые удары в упражнениях:
- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).
Удар над головой - «смеш»
Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.
специальные подготовительные упражнения:
- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над
головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над
головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей);
- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с движениями, близкими к удару над головой;
- ловля теннисного мяча при быстром перемещении назад в момент прыжка вверх – назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);
удары-на теннисном корте:
- по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером

высоко с помощью короткой «свечи». по отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи:
- при быстром перемещении от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх - назад).
«Свеча»:
- удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии;
- по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).
Укороченные удары
Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

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

7 Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками. Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений.

Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

Тактическая подготовка.

В тактической подготовке выделяет два понятия: стратегия и тактика. Стратегия - действия широкого масштаба, необходимые для решения задач спортивной борьбы в рамках матча, турнира, серии турниров. Они имеют конкретную цель, достижения наивысшего результата в соревновании или главными соперниками. Состоит из действий ограниченного масштаба, которые

решают задачи борьбы в конкретном розыгрыше. Стратегия и тактика различаются масштабами решаемых задач.

Компоненты построения тактики теннисистом:

- Определение направления и характера полета мяча при ответе противника в зависимости от своего удара;
- Знание излюбленных приемов противника;
- Оценка движений противника в момент удара по мячу;
- Изменение позиции в зависимости от предполагаемых действий противника

Компоненты построения плана тактической игры:

- оценка подготовленности противника;
- оценка внешних условий игры;
- оценка соотношений сил.

Средства тактики нападения, тактики защиты, учитывают факторы, определяющие успешность защитных и контратакующих действий.

Рекомендуется наблюдать за игрой будущего соперника, анализируя его слабые и сильные стороны; стараться делать акцент на отработку «коронного удара»; в тренировке комбинировать защитные и атакующие удары; использовать в тренировках разных по стилю игры спарринг-партнеров; готовится к решению технико-тактических задач в матче с помощью приемов, которые хорошо отработаны в тренировке. Рекомендации носят универсальный характер и могут быть успешно использованы в тактической подготовке теннисиста любого возраста.

Оценка тактической подготовленности теннисиста, должна осуществляться по двум главным показателям:

- Проценту активно выигранных мячей т.е. мячей, выигранных за счет активных атакующих действий игрока, которые невозможны без быстрого и грамотного анализа игрового момента (розыгрыша);

- проценту невынужденных ошибок т.е. мячей, проигранных в результате собственных тактических или технических ошибок в розыгрыше или в результате психологической неустойчивости игрока.

Эти факторы играют основную роль в оценке результативности соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка:

– чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;

– чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;

– чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;

– чередование изученных тактических действий: индивидуальных,групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;

- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельнои в сочетаниях;

– многократное выполнение изученных тактических действий;
– учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
– контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:
– целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активноми неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
– выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
– решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
– инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Инструкторская и судейская практика

Темы инструкторской и судейской практики представлены в пункте 9 Плана инструкторской и судейской практики).

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
– наличие теннисных кортов;
– наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного зала;
– наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

– обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по Программе;

– обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по Программе, в период проведения спортивных мероприятий.

– медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «теннис»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	на теннисный корт	1
2.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	на место проведения тренировочных занятий	1
3.	Координационная лестница	штук	на место проведения учебно-тренировочных	2
4.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	на теннисный корт	1
5.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	на теннисный корт	1
6.	Мат гимнастический	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
8.	Мяч-полусфера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
9.	Мяч футбольный	штук	на организацию	5
10.	Мяч волейбольный	штук	на организацию	5
11.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
12	ноутбук	штук	на организацию	1
1з.	Проектор	штук	на организацию	1
14.	Пушка теннисная	штук	на организацию	1
15.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	на организацию	1
16.	Секундомер механический или электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
17.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса со стойками	комплект	на теннисный корт	1
18.	Сетка теннисная с двумя подпорками и центральным ремнем	комплект	на теннисный корт	1

19.	Скакалка спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
20.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
21.	Скамья теннисная	штук	на теннисный корт	2
22.	Ставок для натяжки ракеток	штук	на теннисный корт	1
23.	Степ-платформа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
24.	Стойки (столбы) для теннисной сетки	штук	на теннисный корт	2
25.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	на теннисный корт	1
26.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
27.	Фон ветрозащитный	ютук	на теннисный корт	2
28.	Экран для проектора	штук	на организацию	1
29.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	на тренера-преподавателя	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1		-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1

4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «теннис»)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Рубашка теннисная поло	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях этапов УТЭ, ССМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов(при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

5.3. Требования к технике безопасности

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

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы

его воспитанники были защищены от получения травм, особенно при нахождении на корте одновременно большого количества (более 4-х) занимающихся, не допускать столкновений и нарушений дисциплины. Спортсмены должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения на корте в начале каждого учебного года.

Спортсмены должны точно выполнять задание тренера, быть внимательными, не наступать на теннисные мячи, инвентарь и оборудование, наносить удары ракеткой по покрытию кортов и оборудованию, забегать на другие корты и т.д. Особое внимание необходимо уделить технике безопасности при выполнении ударов по мячу, в целях недопущения попадания мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках - нельзя начинать занятия на не просохших кортах (после дождя, полива или влажной уборки). Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм - двери, окна, открытые в сторону зала состояние технического инвентаря и оборудования, устройство для натяжения троса сетки.

Кроме технической составляющей профилактики травматизма, тренер должен знать, подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессе.

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

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

К методическим причинам следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам

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

Основное правило профилактики травматизма: полноценная но продолжительности и интенсивности разминка. Выполнить тренировочную нагрузку необходимо только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Также во избежание травм рекомендуется:
- качественно подготавливать мышцы нижних конечностей к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта и его освещенностью;
вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

5.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература

1. Бабакин В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровняв спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В.Н. Бабакин. - М.: ВФВ,2012.-Вып. № 12. - 32 с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
3. Брилъ М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту980. - 127 с.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ.
5. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
6. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
7. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286- 437.
8. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры.
10. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
11. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
12. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
13. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
14. Карпмаи В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-118 с.

15. Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
16. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003.-480 с.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.-863с.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
22. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
23. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 1994.
24. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
25. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: САМ, 1995. - С. 98.
26. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
27. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с: ил.
28. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
29. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
30. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.
31. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС, 1986.-158 с.
32. Щеголев ВВ. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
33. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.
34. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 208 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интерне-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
2. Официальный интернет-сайт Федерация тенниса России[электронный ресурс] (https://tennis-russia.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный

ресурс] (http://olympic.ru/).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).
6. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс](http://www.wada-ama.org/).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	**Программа (содержание мероприятия и его форма)**	**Сроки проведения**	**Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)**
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»

	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»