



Общество с ограниченной ответственностью Спортивный центр «СКАЛА»

(ООО Спортивный центр «Скала»)

167000, г. Сыктывкар, ул. В. Савина ул., д. 81, Сыктывкар Тел. 8 (8212) 228-000, 22-65-65; e-mail: sc.skala@yandex.ru; <http://scskala.ru>

ОКПО 1051100545759; ОГРН 1131101006574; ИНН/КПП 1101122896/110101001

Утверждена
приказом генерального директора
ООО Спортивный центр «Скала»
от 22 мая 2023 года

Программа спортивной подготовки по теннису

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта

«Теннис»

(Приказ Минспорта России от 22 декабря 2022 года №1350)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Сыктывкар

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные черты	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Задачи деятельности ООО Спортивного центра «Скала», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «теннис»	6
2.2. Структура тренировочного процесса	6
2.2.1. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка	6
2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая тактическая, психологическая	7
2.2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	9
2.2.4. Восстановительные и медико-биологические восстановительные мероприятия	10
2.2.5. Инструкторская и судейская практика	11
2.2.6. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	11
2.3. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	12
2.4. Перечень тренировочных мероприятий	20
2.5. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.6. Требования к объему тренировочного процесса	23
2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	24
2.8. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	25
2.9. Предельные тренировочные нагрузки	27
2.10. Предельный объем соревновательной деятельности	27
2.11. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	27
2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	28
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	30
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	31
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	33
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	35
3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	36
3.4.1. Этап начальной подготовки	36
3.4.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	37
3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	38
3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства	39
3.5. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	43
3.6. Планы восстановительных мероприятий	43
3.7. Планы инструкторской и судейской практики	45
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	47
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	47
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки	

и методы проведения контроля	49
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования	52
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	55

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» ООО Спортивного центра «Скала» разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 675).

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «теннис».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Теннис – это олимпийский вид спорта, в который играют на всех уровнях общества и в любом возрасте. В этот вид спорта может играть любой, кто умеет держать ракетку, включая людей с поражением опорно-двигательного аппарата.

В теннис играют миллионы игроков любителей, и он также является популярным во всем мире видом спорта среди зрителей.

Четыре турнира «Большого шлема» особенно популярны: Открытый чемпионат Австралии по теннису проводится на кортах с твердым покрытием, Открытый чемпионат Франции по теннису – на кортах с красной глиной («грунт»), Уимблдон – на кортах с травяным покрытием, а Открытый чемпионат США – на кортах с твердым покрытием. Проводятся также чемпионаты мира среди национальных сборных команд среди мужчин – Кубок Дэвиса, среди женщин – Кубок Билли Джин Кинг. Эти соревнования проводятся под эгидой Международной федерации тенниса (далее – ИТФ). С 2020 года в международном календаре появился турнир АТР Сир для национальных сборных команд среди мужчин, проходящий в Австралии.

Теннисные турниры разделяются на мужские и женские. В каждом турнире может участвовать заранее определённое количество игроков. Наиболее распространены соревнования одиночные мужские и женские, парные мужские и женские (участвуют пары из двух игроков одного пола), смешанные парные (пары из игроков обоих полов). Нередко проводятся турниры для определённой возрастной группы: юниорские, юношеские, турниры ветеранов.

Существуют также турниры для теннисистов на колясках. Все спортивные соревнования по теннису в мире проводятся в соответствии с едиными Правилами игры в теннис, утвержденными ИТФ, и регламентом соревнований, утвержденным в зависимости от статуса спортивных соревнований международной, континентальной или национальной федерацией тенниса.

Все соревнования по теннису в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация тенниса России» (далее – ФТР) в единую систему Российского теннисного тура/Российского пляжного теннисного тура (далее – РТТ и РПТТ), включающего в себя официальные спортивные соревнования по теннису, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных

образований и городских округов, а также турниры по теннису, проводимые физкультурно-спортивными организациями.

Турниры по теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Теннис – одиночный разряд

Теннис – парный разряд

Теннис – смешанный парный разряд

Теннис – командные соревнования

Пляжный теннис – парный разряд

Пляжный теннис – смешанный парный разряд

Для проведения соревнований установлены следующие возрастные группы: «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки (до 19 лет)», «юноши и девушки (до 17 лет)», «юноши и девушки (до 15 лет)», «юноши и девушки (до 13 лет)», «юноши и девушки (9-10 лет)».

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша очка и т.д.).

2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций. Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча.

3. Варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.

4. Чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).

5. Опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие).

6. Особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытые теннисные корты, теннисные корты в закрытых помещениях, разный тип покрытий (травяные (grass), грунтовые (clay), твёрдые (hard), синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия), наличие внешних факторов т.п.).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности ООО Спортивного центра «Скала», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика»

Основными задачами является:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Республики Коми и Российской Федерации по виду спорта «теннис»;
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
3. Подготовка инструкторов по спорту и судей по теннису.
4. Повышение стабильности высоких результатов в республиканских, всероссийских соревнованиях.

2.2. Структура тренировочного процесса

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

Годичный цикл тренировочного процесса состоит из микроциклов (МЦ) – равных примерно неделе, мезоциклов (МзЦ) – равных в среднем месяцу, средних циклов и макроциклов, равных полугоду или году, которые образуют периоды спортивной подготовки: 8 подготовительные, соревновательные и переходные.

Количество и протяженность периодов зависит от количества участия в соревнованиях на различных этапах подготовки и поставленных задач в соответствии с индивидуальными планами спортсменов.

Цикличность тренировочного процесса позволяет спланировать последовательность тренировочных занятий, порядок чередования нагрузок и отдыха, с тем чтобы подойти к участию в главных соревнованиях в максимальной физической форме и спортивной подготовленности.

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка

Спортивная подготовка включает в себя следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки – 3 года;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения продолжительности) – весь период;
- 4) этап высшего спортивного мастерства (без ограничения продолжительности) – весь период.

2.2. Требования к зачислению на этапы спортивной подготовки, количественному и качественному составу групп подготовки

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься видом спорта теннис, не имеющие медицинских противопоказаний, в минимальном возрасте – 7 лет (по году рождения). Отбор для комплектования групп спортивной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных нормативов вступительных экзаменов, организуемых в форме тестирования.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов, продолжительность подготовки на этапе начальной подготовки составляет 3 (три) года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки.

Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП), техническая подготовка (ТП) теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (, а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ).

На тренировочный этап, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены спортсмены, не проходившие подготовку на этапе начальной подготовки, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на тренировочный этап. При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность подготовки на тренировочном этапе составляет 5 (пять) лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие этап спортивной специализации при условии положительной сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП), техническая подготовка (ТП), теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ).

Продолжительность подготовки и возраст спортсмена на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям программы.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, имеющие спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».

Продолжительность подготовки и возраст спортсмена на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны, соответствуют требованиям программы к этапу высшего спортивного мастерства или спортсмен входит в основной или резервный состав списка кандидатов в спортивную сборную команду

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, необходимы для успешной деятельности в теннисе.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение тренировочного процесса. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств спортсменов, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим.

Восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всей подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций на оценку, аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет гимнасткам использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Тактическая подготовка — это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность тактики в теннисе заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В теннисе может быть выделено четыре вида тактики: одиночный, парный, смешанный, командный – соответственно видам соревнований.

2.2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

Объем тренировочной нагрузки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов спортсменов.

Объем тренировочной нагрузки спортивных групп устанавливается на спортивный сезон в начале календарного года, с учетом этапа и года подготовки спортсменов, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах нормативов максимального объема тренировочной нагрузки, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Объем тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора СЦ «СКАЛА».

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия; - контрольные мероприятия.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «теннис», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

2.2.4. Восстановительные и медико-биологические восстановительные мероприятия

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной деятельности. Основные восстановительные средства – педагогические.

Они являются неотъемлемой частью рационального построения тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии (между упражнениями), так и в тренировочном процессе в целом (циклами занятий);
- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;
- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня психической напряженности:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;
- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых. Психологические средства способствуют снижению психического утомления и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления:

- рекомендации спортсменам по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные, жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);
- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим выбор восстановительных средств для каждого спортсмена должен быть индивидуальным.

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, а также овладение практикой судейства в рамках тренировочного процесса. Для понимания целей и задач спортивной тренировки, спортсмены должны четко представлять структуру тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть), уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой спортсменов.

Подвижная игра – одна из составных частей тренировочного занятия этапа начальной подготовки, которую так же может проводить помощник тренера в лице его воспитанника. Повседневное проведение разминки в тренировочных занятиях позволяет тренеру приучить спортсменов к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения.

В тренировочных группах тренер под своим контролем может позволить проводить разминку кому-то из спортсменов в группе, а позже и доверять ее проведение спортсменам самостоятельно. Очень важно научить спортсменов умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других спортсменов, и умению их исправлять.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства осуществляется в процессе изучения программного материала в рамках теоретической подготовки раздела «Правила игры в теннис».

Структура соревнований РТТ», согласно плану спортивной подготовки. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе тренировочных занятий в рамках технической подготовки.

2.2.6. Участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях

Тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного систематического участия в спортивных соревнованиях.

В 9-летнем возрасте (по году рождения) спортсмены начинают пробовать свои силы, участвуя в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура.

Уже в группах начальной подготовки 3-го года подготовки предполагается участие в одном официальном соревновании. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам, одни соревнования должны быть основными, другие – главными, третьи – контрольными, что учитывается тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности.

В группе тренировочного этапа 1-го года подготовки планируется участие в 6 турнирах, из которых –5 контрольных и 1 основное. В группе тренировочного этапа 2-го года подготовки планируется добавить еще одно основное соревнование. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Спортсмены групп тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 10 турнирах: из которых 5 – контрольные, 4 – основные и 1 – главное. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 12, планируется сыграть 2 главных соревнования. На этапе высшего спортивного мастерства участие в соревнованиях еще более индивидуализируется.

Планируется участие спортсменов в 18 соревнованиях, из которых 4 – являются главными.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов): - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсмена, положениям (регламентам) об официальных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «теннис»; - соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе 12 спортивной подготовки; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут проводиться тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

2.3. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься видом спорта теннис, не имеющие медицинских противопоказаний, в минимальном возрасте –7 лет (по году рождения). Отбор для комплектования групп спортивной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных нормативов вступительных экзаменов, организуемых в форме тестирования таблица №1,2..

ПРОГРАММА

тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной «Теннис»

Таблица №1

№	Тесты	Что оценивается
1.	Бег 10 м. с высокого старта Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростные качества (быстрота)
2.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, 4x8м. Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно между двумя предметами (конусами). Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростная выносливость
3.	Наклон вперед.	Гибкость

	<p>Испытуемый выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, не сгибая ноги. Результат измеряется в см от уровня скамьи.</p> <p>Каждому спортсмену дается 2 попытки.</p> <p>Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативам.</p>	
4.	<p>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии.</p> <p>Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.</p> <p>Каждому испытуемому дается 2 попытки.</p> <p>Учитывается лучший результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра</p>	Силовые качества
5.	<p>Прыжок вверх с места толчком двух ног</p> <p>Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх.</p> <p>Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.</p> <p>Каждому спортсмену дается 2 попытки.</p> <p>Учитывается лучший результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</p>	Силовые качества
6.	<p>Бросок теннисного мяча.</p> <p>Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча движением подачи от исходной линии.</p> <p>Каждому испытуемому дается 2 попытки.</p> <p>Учитывается лучший результат.</p> <p>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</p>	Силовые качества
7.	<p>Перешагивание через палку.</p> <p>Испытуемый выполняет максимальное количество перешагиваний через палку вперед-назад за 15 сек.</p> <p>ИП: руки опущены вниз, держат палку.</p> <p>Каждому спортсмену дается 2 попытки.</p> <p>Учитывается лучший результат (количество перешагиваний).</p>	Скоростные качества (быстрота)

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

Таблица №2

Оценка (баллы)	Упражнения						
	Бег (сек)		Наклон вперед (см)	Прыжок (см)		Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	Перешагивания через палку (кол-во)
	10 м	4*8 м		В длину с места	Вверх		
МАЛЬЧИКИ							
5	2,60	11,70	3	135	20	12	9
4	2,70	12,00	2	125	17,5	10	8
3	2,80	12,30	1	118	15,5	7,5	7
ДЕВОЧКИ							
5	2,60	11,70	3	130	19	11	9
4	2,70	12,00	2	120	17	9	8
3	2,80	12,30	1	110	15,5	7,5	7

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов, продолжительность подготовки на этапе начальной подготовки составляет 3 (три) года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП) (Таблица №3-4).

ПРОГРАММА

тестирования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства «Теннис»

Таблица №3

№	Тесты	Что оценивается
1.	Бег 10 м. с высокого старта Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростные качества (быстрота)
2.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, 4x8м. Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно между двумя предметами (конусами). Каждому испытуемому дается 2 попытки.	Скоростная выносливость

	Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	
3.	Наклон вперед. Испытуемый выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, не сгибая ноги. Результат измеряется в см от уровня скамьи. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативам.	Гибкость
4.	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра	Силовые качества
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)	Силовые качества
6.	Бросок теннисного мяча. Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча движением подачи от исходной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра	Силовые качества
7.	Перешагивание через палку. Испытуемый выполняет максимальное количество перешагиваний через палку вперед-назад за 15 сек. ИП: руки опущены вниз, держат палку. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество перешагиваний).	Скоростные качества (быстрота)
8.	Подбивание теннисного мяча. Испытуемый выполняет подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки до первой потери мяча. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество раз).	Координация, техническое мастерство

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

Таблица №4

Оценка (баллы)	Упражнения							
	Бег (сек)		Наклон вперед (см)	Прыжок (см)		Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	Перешагивания через палку (кол-во)	Подбивание теннисного мяча ребром ракетки (кол-во)
	10 м	6*8 м		В длину с места	Вверх			
МАЛЬЧИКИ								
5	2,00	14,80	4	170	26	9,0	15	10
4	2,10	15,2	3	160	24	7,3	14	7
3	2,20	15,60	2	150	22	5,8	13	5
ДЕВОЧКИ								
5	2,00	14,80	4	160	26	8,5	15	10
4	2,10	15,2	3	150	24	97,0	14	7
3	2,20	15,60	2	140	22	7,55,8	13	5

техническая подготовка (ТП) (Таблица №5)

ПРОГРАММА тестирования технической подготовки спортсменов для переводных экзаменов «Теннис»

Таблица №5

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4 и старше
I. Удары с отскока (справа/слева)							
<u>1. Плоские удары с задней линии:</u>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
<u>2. Крученые удары с задней линии:</u>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке				+	+	+	+
Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<u>3. Резаные удары с задней линии:</u>							
а) в средней точке			+	+	+	+	+
б) в высокой точке				+	+	+	+
в) в низкой точке				+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+	+
<u>4. Укороченные удары с задней линии:</u>							
			+	+	+	+	+
<u>5. «Свеча»:</u>							
а) обводящая крученая				+	+	+	+
б) обводящая резаная					+	+	+
II. Удары с лета (справа/слева)							

а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) укороченный удар					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
III. Удары над головой							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+
IV. Подача							
1. В 1 и 2 квадрат (попадание):							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				
в) крученая				+			
2. В 1 и 2 квадрат по направлениям:							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в) крученая					+	+	+

ИНСТРУКЦИЯ оценки тестирования технической подготовки спортсменов для переводных экзаменов «Теннис»

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

На выполнение каждого технического действия (удара) спортсмену предоставляется 3 попытки. Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

Примечание:

- 1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.
- 2) Спортсмены 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.
- 3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).
- 4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).
- 5) При удержании мяча оценивается способность спортсмена выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).
- 6) При выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке спортсмен должен выполнить завершающий удар с лета.

теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Таблица №6),

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ к тестированию теоретической, тактической и психологической подготовки спортсменов для переводных экзаменов «Теннис»

Таблица №6

Группа	Кол-во вопросов по теории	Кол-во вопросов по правилам тенниса	Общее кол-во вопросов в тесте	Минимальное кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
ГНП – 1	2	2	4	2	1
ГНП – 2	3	3	6	3	0,7
ГНП – 3	4	4	8	4	0,5
ТГ – 1	5	5	10	5	0,4
ТГ – 2	6	6	12	6	0,35
ТГ – 3	7	7	14	7	0,3
ТГ – 4	7	7	14	8	0,35
ТГ – 5	8	8	16	9	0,3
ГССМ – 1	8	8	16	10	0,35
ГССМ – 2	9	9	18	11	0,3
ГССМ – 3 - ВСМ	9	9	18	12	0,35

а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Таблица №7).

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для спортсменов «Теннис»

Таблица №7

Этап подготовки	Минимальный спортивный разряд (2 балла)	Балл за спортивный разряд выше минимального	Минимальное кол-во сыгранных турниров (2 балла)	Балл за участие в большем количестве турниров, чем предусмотрено ФССП
НП-3	Нет	0,5	1	0,5
ТГ-1	Нет		6	
ТГ-2	3 юн		7	
ТГ-3	2 юн		10	
ТГ-4	1 юн		10	
ТГ-5	3		10	
ССМ-1	2		12	
ССМ-2	1		12	
ССМ-3	КМС		12	
ВСМ	МС		18	

Примечание: 1. Оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, максимальное количество баллов за спортивный разряд – 2,5 балла, максимальное количество баллов за участие в соревнованиях – 2,5 балла. 2. Баллы за спортивный разряд засчитываются при его наличии на дату сдачи экзамена, при отсутствии спортивного разряда у спортсменов

ТГ-2 – ССМ-3 – 0 баллов, при отсутствии спортивного разряда у спортсменов НП-3 и ТГ-1 – 1 балл. 3. Баллы за участие в соревнованиях (турнирах) засчитываются только при участии в соревнованиях (турнирах) в течение текущего года спортивной подготовки, при отсутствии сыгранных турниров – 0 баллов.

При участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований – от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование.

При участии в большем (чем минимальное) количестве соревнований – к установленному количеству баллов (2 балла) добавляется 0,1 балла за каждое дополнительное соревнование (турнир), но не более 0,5 балла. 4.

Соревнования (турниры) в спортивных дисциплинах «одиночный разряд», «парный разряд» и «смешанный парный разряд» учитываются как отдельные соревнования (турниры), отборочный этап и основной турнир в одиночном разряде учитываются как одно соревнование (турнир). 5.

Соревнования (турниры) в спортивных дисциплинах «пляжный теннис – парный разряд», «пляжный теннис – смешанный парный разряд» учитываются как отдельные соревнования (турниры) дополнительно к соревнованиям (турнирам) в других спортивных дисциплинах.

На тренировочный этап, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены спортсмены, не проходившие подготовку на этапе начальной подготовки, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на тренировочный этап.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность подготовки на тренировочном этапе составляет 5 (пять) лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о

допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие этап спортивной специализации при условии

положительной сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП) (Таблица №3, 8)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства «Теннис»

Таблица №8

Оценка (баллы)	Упражнения							
	Бег (сек)		Наклон вперед (см)	Прыжок (см)		Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	Перешагивания через палку (кол-во)	Подбивание теннисного мяча ребром ракетки (кол-во)
	10 м	6*8 м		В длину с места	Вверх			
МАЛЬЧИКИ								
5	1,80	12,40	8	230	32	22,0	30	25
4	1,90	12,80	7	220	30	20,0	29	23
3	2,00	13,20	6	210	28	17,5	28	21
ДЕВОЧКИ								
5	1,90	12,40	7	215	32	21,0	30	25
4	2,00	12,80	6	205	30	19,0	29	23

3	2,10	13,20	5	195	28	17,5	28	21
---	------	-------	---	-----	----	------	----	----

техническая подготовка (ТП) (Таблица №5, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Таблица №6), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Таблица №7).

На этап совершенствования спортивного мастерства, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены спортсмены, не проходившие спортивную подготовку на тренировочном этапе, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность подготовки и возраст спортсмена на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям программы.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, имеющие спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Зачисление на этап высшего спортивного мастерства осуществляется по результатам переводных экзаменов.

Продолжительность подготовки и возраст спортсмена на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны, соответствуют требованиям программы к этапу высшего спортивного мастерства или спортсмен входит в основной или резервный состав списка кандидатов в спортивную сборную команду России по мужчинам (женщинам), юниорам (юниоркам) или старшим юношам (девушкам).

2.4. Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период.

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «теннис»

Таблица №9

Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
Специальные тренировочные мероприятия		
Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №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, связанным 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 вне соревновательном 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 допингконтроля, 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». Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация– ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации Национальные антидопинговые организации. ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период–любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

Национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации, выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс. Формирование необходимых антидопинговых знаний и понимания существующей проблемы в спорте осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Антидопинговые правила»

2.6. Требования к объему тренировочного процесса

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице №10.

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 10

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю**	6	8
Общее количество часов в год*	312	416

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях

** - в объем тренировочной работы включены все виды двигательной активности

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач и максимально составляет 1,5 астрономических часа (2 академических часа).

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается

Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревнования в теннисе – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в теннисе по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования.

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «теннис»

Таблица №11

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные		3-6
Отборочные		
Основные		

* Соревнования на этапе НП проводятся на кортах уменьшенного размера (11-12м x 5-6м) – «красный уровень» или на корте (18м x 6,5м) – «оранжевый уровень» более легкими мячами, со скоростью отскока на 75 и 50% медленнее стандартных мячей. Для приобретения соревновательного опыта и реализации в условиях соревновательной деятельности навыков, полученных в ходе тренировочной деятельности, желательно принимать участие в 6-10 турнирах год.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «теннис»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений 12 (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.8. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

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

Подготовительный период - начало каждого нового годового цикла тренировки, завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

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

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

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

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

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 6—9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап (общеподготовительный этап), на этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет

увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем основных стартов, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту, на этом этапе решаются следующие задачи: восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны, дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

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

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

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

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

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Данным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки.

Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в переходном периоде:

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

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

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

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

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

2.9. Предельные тренировочные нагрузки

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

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

2.10. Предельные объем соревновательной деятельности.

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

Для ведущих игроков страны основными могут быть турниры «Большого шлема», Олимпийские игры, игры на Кубок Дэвиса (Кубок федераций). Для начинающих теннисистов основными могут быть первенство кубок СШОР «ОР», города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом подготовки: контрольные соревнования от 4 до 8 в год, основные – от 1 до 6, главные турниры от 1 до 4.

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

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной деятельности.

Основные восстановительные средства – педагогические. Они являются неотъемлемой частью рационального построения тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии (между упражнениями), так и в тренировочном процессе в целом (циклами занятий);
- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;
- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня психической напряженности:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;

- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления:

- рекомендации спортсменам по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные, жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);

- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим выбор восстановительных средств для каждого спортсмена должен быть индивидуальным.

Необходимые рекомендации осуществляется в процессе изучения программного материала разделов 4,5,6,7,10 теоретической подготовки, согласно плану спортивной подготовки.

2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для лиц, занимающихся теннисом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (приложение).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стойки для теннисной сетки	Штука	4
2.	Теннисная сетка	штука	2
3.	Ракетка теннисная	Штук	12
4.	Теннисные мячи	Штук	100
5.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	Комплект	3
6.	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	Штук	10

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта, самостоятельно.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

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

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

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

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробноалактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

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

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Спортивная подготовка строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Физические нагрузки в отношении Спортсменов, назначаются тренером с учетом возраста, пола, состояния здоровья, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 7-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей;
- игры с ракеткой и мячом с обязательным определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи, с чем, при

выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет Спортсменов интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

С 18 лет тренер без ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых спортсменам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справиться с нагрузками, соответствующим уровню функциональной готовности спортсменов.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

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

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

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по теннису, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры (вентиляция).

Во избежание случаев травматизма запрещено использование не качественного спортивного инвентаря и оборудования.

Во время участия в тренировочных занятиях Спортсмены обязаны использовать установленную спортивную форму: спортивные шорты и майка из специализированных материалов, специальная спортивная обувь.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок представлены, где указаны количество часов в неделю, а так же общее количество часов в год.

Таблица №12

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	6	8	12	18	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	624	936	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 3.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС

Таблица №13

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год			
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8	
Основные	-	-	-	1	2	4	5	6	
Главные	-	-	-	-	-	1	2	4	
Всего соревнований	-	-	1	6	7	10	12	18	
Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16	24	
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8	12	

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

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

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов построения спортивной подготовки спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований.

Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных

средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

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

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

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

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

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

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

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

3.4.1. Этап начальной подготовки

Плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года

Таблица №14

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=10
	Настрой на	СПУ*	= 10

	выполнение запланированной работы		
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	= 25
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=5

* На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п.

В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с пола и т.п.

Примечание: ОРУ – общеразвивающие упражнения СПУ - специально-подготовительные упражнения

3.4.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года

Таблица №15

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

Плана тренировочного занятия на тренировочном этапе до двух лет

Таблица №16

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=20

	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 45
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	= 30
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=15

Плана тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше двух лет

Таблица №17

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

3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Плана тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №18

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

	подготовке		
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=15

3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства

Плана тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица №19

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	=25
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	= 10
Основная	Совершенствование техники	СПУ	= 60
	Совершенствование тактики	СПУ	=60
	Работа по общей и специальной физической подготовке	СПУ и подвижные игры	= 40
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	=30

* Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

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

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

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

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

Тренировочные игры со счетом.

Плана тренировочных занятий с акцентом на скоростно-силовую подготовку

Таблица №20

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации	Занятие проводится до завтрака. Длительность - до 1 ч. Величина нагрузки - малая или средняя (ее нижняя граница). В конце занятия несколько заданий (1-2) на частоту движений
2.	1. Подготовительная часть	Занятие проводится после завтрака
	2. Основная часть: - обучение техническим действиям - совершенствование техникотактических действий (ТТД) - совершенствование стабильности ТТД	= 10-15 мин Выбрать из предлагаемых: варианты подачи, варианты приема подачи, укороченный, активная «свеча» и др. Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точка удара, проводка и т.д. 2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять: 1. Упражнения: - подача; - прием подачи по направлениям; - кросс справа - направо; - кросс слева - налево; - линия справа; - линия слева; - обратный кросс справа; - обратный кросс слева.
	Совершенствование эффективности ТТД	В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин каждое с попаданием в четко ограниченное пространство. Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше удержала мяч и т.п. Задания можно усложнять: 2-3 удара - крученые, 2-3 - резаные и т.д. Игра строго в коридоре - только слева, только справа. 2. Комбинации: 2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом; 2-2 справа по линии + справа кроссом и т.п. Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрыша эффективным ударом: -подачи в

		<p>I квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кросс слева по линии и выход к сетке с завершением; -2-3 справа кроссом, справа по линии атакующим и т.п. Задания выполнять по очереди = 20 мин</p>
	<p>Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов</p>	<p>= 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин - 1 ч 40 мин</p>
3.	<p>Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и переход на корты</p>	<p>Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином = 40 мин, используются ОПУ = 10-15 мин</p>
	<p>Совершенствование ТТД</p>	<p>Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего). Длительность занятия = 60-70 мин</p>

Плана тренировочных занятий с акцентом на аэробную выносливость

Таблица №21

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	<p>Подготовка организма к последующему тренировкам</p>	<p>Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч</p>
	<p>Совершенствование гибкости, координации, растяжение</p>	<p>Величина нагрузки - малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия - < 60 мин</p>
2.	<p>Подготовительная часть</p>	<p>Проводится после завтрака. В начале занятия объявить задачи тренировки = 10-15 мин</p>
	<p>Основная часть: - обучение техническому действию; - совершенствование ТТД и их стабильности;</p>	<p>Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному действию. Задания описаны в Плане I; тренировка 2</p>

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

		<p>сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем - равномерный или переменный бег и иные варианты. Длительность занятия < 40 мин</p>
	<p>Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов</p>	<p>Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение</p>

3.5. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию.

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

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

3.6. Планы восстановительных мероприятий

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

Огромную роль играет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня в соревновательной деятельности.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:
- естественные и гигиенические;

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни общей физической подготовки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна, бассейн и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки.

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

Тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

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

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

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

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы и может быть за счет средств, на выполнение государственного задания, в рамках выделенных ассигнований, либо за счет иных средств.

3.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

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

Тренировочные группы.

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

- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

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

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

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

- ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;

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

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

- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

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

Группы высшего спортивного мастерства.

- проведение занятий в тренировочных группах;

- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;

- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;

- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «теннис» представляют собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование физической подготовки детей, с целью ориентирования их на занятия видом спорта «теннис» в группах начальной подготовки;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «теннис»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «теннис»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдения режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 - выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «теннис»;
 - знание антидопинговых правил; - сохранение здоровья спортсменов. На этапе высшего спортивного мастерства:
 - сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - повышение функциональных возможностей организма;
 - закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 - выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - сохранение здоровья спортсменов.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 - выполнение плана индивидуальной подготовки;
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - сохранение здоровья спортсменов.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методы проведения контроля.

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

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль осуществляется непосредственно на тренировочном занятии за выполняемой работой, реакцией на нее организма спортсмена и отношением спортсмена к проделываемой работе. Только в этом случае возможно внесение корректив в предлагаемые занятия.

Проводимые наблюдения с регистрацией определенных параметров выполняемых заданий дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия. Нагрузка является мерой, количественно оценивающей тренировочное или соревновательное воздействие, и означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Специализированностью нагрузки является сходство с соревновательными действиями, т.е. с тем, что необходимо выполнять теннисисту во время соревновательного матча. Под направленностью понимаются основные задачи, решаемые применяемой нагрузкой. Координационная сложность выполняемых заданий должна соответствовать специфике действий и их сочетаний, которые придется выполнять Спортсмену во время матча.

Величина - это мера суммарного воздействия нагрузки на организм спортсмена. В величине выделяют внешнюю и внутреннюю стороны. Объем тренировочных нагрузок контролируется длительностью выполнения задания, тренировки и т.п. (мин, ч). Интенсивность – темпом, количеством действий ударов в единицу времени (уд./мин). внутренняя нагрузка оценивается количественными сдвигами, происходящими в организме спортсмена под воздействием выполненной работы.

Как правило, ведутся наблюдения за частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, легочной вентиляцией, потреблением кислорода, содержанием молочной кислоты в крови и т.д. В практике наиболее доступно вести контроль по ЧСС, к тому же она является одним из наиболее информативных показателей воздействия нагрузки на организм.

Классификация тренировочных нагрузок

Таблица №22

Зоны интенсивности	Характеристика нагрузок	Показатели ЧСС
1	Низкая интенсивность (восстановительная)	130-145 уд./мин
2	Средняя интенсивность	146-170 уд./мин до ЧСС ПАНО ПК = 60-75% от

		МПК
3	Большая интенсивность	171-185 уд./мин ПК = 70-90% от МПК La 4-7 ммоль Повышение МПК, совершенствование кардиореспираторной системы
4	Высокая интенсивность (гликолитическая)	186 уд./мин и более ПК 90-100% от МПК ! La 7-10 ммоль
5	Максимальная интенсивность	ЧСС неинформативна

Применение методов оперативного контроля позволяет установить направленность работы (решаемые задачи), величины внешней стороны нагрузки, выраженные во времени тренировочного занятия, и соответствующие им значения внутренней стороны нагрузки, выраженные в сумме сердечных сокращений за это же время.

Критерием оценки отношения занимающихся к занятиям служит степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в одном дне (при условии более одного занятия в течение дня). Данные оперативной регистрации внешней нагрузки на каждом занятии вначале суммируются за один день, в дальнейшем за МЦ в целом.

Это делается для того, чтобы четче анализировать проделываемую работу, а также время, выделяемое для решения каждой конкретной задачи - обучения, совершенствования ТТД, воспитания качеств и т.п.

Контроль состояния спортсмена. Данные текущего контроля составляют основу планирования каждого следующего занятия и МЦ в целом. Однако коррекция запланированной нагрузки возможна лишь на основе текущего контроля за состоянием спортсмена.

Необходимо знать, насколько теннисист восстановлен после нагрузки прошедшего дня.

Именно поэтому целесообразно каждый день до тренировки (это возможно в условиях сборов) или в начале МЦ до начала первого занятия проводить тестирование спортсменов с целью оценки их состояния и внесения коррекции в планы тренировок. Желательно оценивать состояние двигательной, функциональной и психической сфер.

Контроль соревновательной деятельности. Показатели соревновательной деятельности - стабильность (отношение количества действий, выполненных без ошибок к их общему количеству) и эффективность (отношение чисто выигранных очков к общему количеству действий) очень четко характеризуют текущее состояние спортсмена. Эти показатели характеризуют и состояние спортсмена после работы, выполненной накануне в матче, и дают возможность четче индивидуализировать тренировочный процесс.

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах.

Используя специально разработанную запись каждого технического действия (удара) во время соревновательного матча, определяется:

1. Объем технических действий. Исходя из общего количества выполненных ударов и длительности матча, рассчитывается количество ударов, выполняемых в течение часа, что дает возможность сравнивать игроков между собой и одного игрока на разных этапах.

2. Разносторонность (вариативность) технических действий, т.е. какие удары и как часто теннисист использует в игре. Все выполняемые удары принимаются за 100%, и рассчитывается процентное соотношение ударов, приходящихся на подачу, прием подачи, удары с задней линии, с лета и т.д. Все удары, кроме подачи, детализируются на удары справа и слева по направлениям: кросс, линия, обратный кросс, обратная линия. Например, теннисист при ударе справа играет в основном кроссом и крайне редко по линии. Прием подачи часто также осуществляется лишь в одном направлении. Проводимая запись позволяет четко фиксировать подобные моменты. Также возможно определить, каким ударом, как правило, принимает подачу игрок в стрессовых ситуациях. То же касается и направления подачи.

На основе полученных результатов даются обоснованные рекомендации по обучению и совершенствованию технических действий - то, что игрок не применяет в игре, необходимо разучивать на тренировке, то же, что использует, необходимо совершенствовать.

3. Эффективность, отношение чисто выигранных технических действий к общему количеству действий; активность технических действий - отношение количества активно выполненных технических действий к общему количеству действий. Активные действия могут выполняться как при атакующем ведении розыгрыша очка, так и при защите. Например, игрок часто выполняет серию активных ударов, но они не эффективны, так как не приводят к выигрышу очка, следовательно, в тренировочном процессе необходимо делать на это акцент.

Защитные действия также могут выполняться по-разному. В одном случае игрок только перебрасывает мяч на сторону соперника, давая тем самым возможность сопернику легко выиграть очко. В другом случае защищающаяся сторона контратакует, ставя противника сложную ситуацию, а иногда и вынуждая ошибиться. Проводимая запись позволяет давать рекомендации и по этому вопросу.

4. Стабильность (надежность) технических действий, т.е. отношение количества действий, выполненных без ошибок, к их общему количеству.

Рассчитывается стабильность, эффективность и активность каждого вида удара, например, справа кроссом с задней линии или слева по линии при приеме подачи и т.д.

Особое место занимает стабильность подачи. В процессе записи игры регистрируется не только попадание в квадрат, но и конкретная зона попадания. В каждом квадрате подачи выделяется пять зон, что позволяет давать более четкие рекомендации по совершенствованию точности подачи. Например, при одинаковой стабильности один игрок подает, в основном, в центр и для соперника не представляет большой сложности принять такую подачу, а другой вносит элемент неожиданности, подавая то ближе к боковой линии, то к центральной, чем ставит соперника в затруднительное положение.

Стабильность и эффективность рассчитываются как за матч в среднем, так и при розыгрыше очков различной длительности. При увеличении длительности стабильность и эффективность значительно снижаются. Подобное происходит и с увеличением темпа игры при одинаковой длительности розыгрыша очка. Очевидно, что все это имеет прямой перенос на тренировочный процесс, так как его можно планировать с совершенно четкими задачами для каждого конкретного игрока.

Большое значение анализ соревновательной деятельности имеет и при подготовке к матчу с определенными соперниками. Знание о стабильности и эффективности действий соперника в различных игровых ситуациях (темп розыгрыша, длительность), применяемых ударах, дают возможность четче составлять план на игру. Несомненный интерес представляет информация о действиях соперника в стрессовых ситуациях,

например, куда он подает и как принимает при подаче мяча в разные зоны разных квадратов.

Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода - МПК л/мин, порог анаэробного обмена - ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНО, кислородный пульс - КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования.

Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров.

Экспресс-оценка функционального состояния проводится с применением ступенчато-возрастающей пробы в степ-тесте и расчета показателя PWC, по которому косвенно можно судить и об уровне МПК.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании периода (года). При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов при одинаковых погодных условиях.

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

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на очередной этап спортивной подготовки принимаются один раз в течение года.

Методические указания по организации тестирования по общей и специальной физической подготовке

Бег 20, 30 метров. Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Челночный бег 4x8 (6x8) метров. Старт по зрительному сигналу до противоположной боковой линии. После касания ее ногой повтор ускорения в противоположном направлении. Количество непрерывных ускорений – 6. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места. Замер фиксируется в вертикальном положении от пола (0) до верхней точки прыжка испытуемого. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Наклон вперед, стоя на возвышении. Замер делается от контрольной линии (0-я отметка возвышенности) до кончиков пальцев испытуемого при выполнении наклона вперед. Если испытуемый при выполнении наклона не достигает 0-й отметки, замер производится со знаком «-». Из трех попыток учитывается лучший результат.

Методические указания по организации тестирования по обязательной технической программе

Удары. Выполняются в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Ввод мяча выполняется с помощью подачи (наброса мяча рукой). Исходное положение. После каждого выполнения удара спортсмен возвращается в исходное положение.

Выполняется 3 попытки, каждое выполнение оценивается тренером по 5-ти бальной шкале. При выполнении каждого удара засчитывают лучший показатель.

Подача в каждый квадрат. Выполняется в соответствии с техническими требованиями вида спорта. Исходное положение – стойка для подачи. Засчитываются мячи, попавшие после удара в квадрат. Выполняется по 3 подачи в каждый квадрат, 1 попадание – 1 очко.

Методы и организация медико-биологического обследования

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечно-сосудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, его рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СпецП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС.

Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица №23

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации Спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1-i-P2+P3)-200)/10$.

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Таблица №24

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (Утвержден приказом Минспорта России от 23 декабря 2020г. №961).
 3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
 4. Приказ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, рег.№ 31522).
 5. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»(зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).
 6. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007. – 137 с.
 7. «Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры»(допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений)/ под общ. ред. проф. А.П.Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011г.
 8. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
- 6.2. Интернет-ресурсы
1. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта Российской Федерации)
 2. www.tennis-russia.ru (Федерация тенниса России)