

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 20.02 2013 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
И.А. Пестерева
2013 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «теннис»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки – Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино.

В программе определены минимальные требования к спортивной подготовке, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденные приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 № 980 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- популяризация тенниса в Приморском крае.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	9	6

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	7	12	14
Общее количество часов в год	312	364	624	728

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта "теннис";

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

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	1	5	5	5
Отборочные	-	-	-	1	2	4
Основные	-	-	1	-	-	1
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12
Парные матчи	-	-	-	-	4	6

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к программе.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в приложении № 3 к программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

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

тенниса. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена. Этапы для учебно-тренировочной подготовки:

- 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

Содержание работы	Тренировочная группа (год обучения)			
	1-й	2-й	3-й	4,5-й
Правила игры в теннис	+	+	+	-
Правила проведения соревнований	-	+	+	+
Судейство	-	-	-	+

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

N п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	<ul style="list-style-type: none"> – варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; – «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; – тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); – рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; – планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; – рациональная организация режима дня. 	в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> – аутогенная и психорегулирующая тренировка; – средства внушения (внушенный сон-отдых); – гипнотическое внушение; – приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		

1.	Рациональное питание: – сбалансировано по энергетической ценности; – сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); – соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; – соответствует климатическим и погодным условиям	в течение всего периода реализации программы
2.	физиотерапевтические методы: – массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); – гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); – аппаратная физиотерапия; – бани	

Распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

N п/п	Восстановительные мероприятия	Тренировочная группа (год обучения)	
		1-2	3,4,5
1.	Рациональный режим дня	+	+
2.	Рациональный режим питания	+	+
3.	Упражнения на релаксацию	+	+
4.	Упражнения на восстановление дыхания	+	+
5.	Гидропроцедуры: обтирание; души; ванны; бассейн; баня		+
6.	Специальное питание	+	+
7.	Витаминизация	+	+
8.	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+
9.	Массаж		+
10.	Психорегулирующая тренировка		+

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4 x 8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31

2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

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

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований. Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

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

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

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

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

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время. Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для теннисиста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей. Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности теннисиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

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

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

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

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

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

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

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

Основные задачи, решаемые в заклучительном периоде:

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

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

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

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху. После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заклучительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

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

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разминка) 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 общеподготовительные 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 заклучительной 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 (таблица 1). 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.

План-конспект тренировочного занятия по теннису для ГНП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: мячи, ракетки, координационная лестница, плоские мишени.

Тема занятия: базовые перемещения.

Цель занятия: начальное разучивание техники подхода к мячу.

Основные задачи занятия:

1. Учить своевременному развороту корпуса и перемещению к точке контакта с отскока справа.
2. Закреплять умение переносить вес тела во время удара.

№ п/п	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть – 15 мин				
1.	Построение. Приветствие.	мин	Дети выполняют задания поточным методом. В упражнениях на координационной лестнице акцент на частоту работы ног. Стопа работает полностью, добиваться легкости и четкости движений.	
2.	Сообщение задач занятия.			
	Разминка с акцентом на частоту работы ног:	мин		
	ОРУ в движении, упражнения на, координационной лестнице лицом и спиной вперед, перемещения «восьмеркой», перемещения вправо-влево с остановкой на одноименной ноге.	мин 2 мин 4 мин		
Основная часть – 25 мин				
3.	Имитация ударов с отскока с места с разворотом тела и акцентом на правильный перенос веса тела.	2 мин	При начале движения локти расположены впереди корпуса, головка ракетки на уровне глаз, ноги расставлены широко. Замах, далее движение ногами. Тренер стоит сбоку сзади от игрока и отпускает мяч в точку контакта. Акцент на частоте работы ног и паузе перед ударом, вес тела на задней ноге. Тренер стоит напротив ребенка (3 м) и делает наброс в сторону от него. Наброс мяча навесом впереди себя на расстояние 1-2 м. Следить за переносом веса тела вперед. Плоская мишень находится в 2 м от игрока, выполняющего удар. Третий игрок стоит у сетки 2- 3 розыгрыша наблюдаящим и следит за работой ног выбранного игрока, если тот перестал работать ногами, кричит: «Двигайся». Игроки меняются местами по кругу. Нельзя стоять на месте и прыгать мимо блинов.	
4.	Выполнение удара справа с отскока с наброса мяча тренером в точку контакта ракетки с мячом	3 мин		
5.	Подход к мячу, пауза и выполнение одиночного удара с наброса	3 мин		
6.	Выполнение одиночного удара с самостоятельного наброса мяча.	3 мин		
7.	Упражнения в паре: один игрок набрасывает мяч в мишень, второй выполняет замах - подход к мячу - паузу и удар по мячу.	5 мин		
8.	Игра в парах с акцентом на подход к мячу.	5 мин		
9.	Подвижная игра «Кочки». Дети прыгают двумя ногами вместе по разложенным плоским мишеням. Один из детей - ведущий - кого он осалит, тот следующий салка.	4 мин		
Заключительная часть, 5 мин				
10.	Растяжка мышц плечевого пояса, спины и ног.	3 мин		Последовательно сверху вниз
11.	Подведение итогов	2 мин		

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» относятся:

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4) В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

5) Общие требования безопасности:

– К занятиям по теннису допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

– Опасность получения травмы возникает при: падениях на твердом покрытии; нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком; неисправном оборудовании теннисного корта и инвентаря; наличии посторонних предметов на теннисном корте;

– Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользкую и не оставляющую следов на покрытии корта;

– Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

17.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;

17.2. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200 - 350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72 - 80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2

12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16.	Мяч-полусфера	штук	4
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Проектор	штук	1
19.	Секундомер механический или электронный	штук	3
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Степ-платформа	штук	5
23.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1

17.3. обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
				количе ство	срок эксплуатации (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

17.4. МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино обеспечивает обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – ежегодное участие в семинарах, мастер-классах, прохождение курсов повышения квалификации – не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис». Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 № 980.

- Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1977. 224 с.

- Белиц-Гейман С. Теннис-школа чемпионской игры и подготовки. М. 2001. 224 с.
Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. М. 1994. 175 с.

- Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных тенни- систов. М.Физическая культура и спорт. 2007. 128 с.

- Губа В.П. Тарпищев Ш.А. Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. М. Спортакадемпресс. 2003. 132 с.

- Голенко В. Скородумова А. Тарпищев Ш. Азбука тенниса. М. 2003. 149 с.

- Голенко В. Скородумова А. Тарпищев Ш. Школа тенниса М. 2001. 190 с.

- Голенко В. Скородумова А. Тарпищев Ш. Академия тенниса М.2002. 233 с.

- Янчук В. Теннис-простые истины мастерства. М. 2001 . 224 с.

- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. 2002. 853 с.

- Матвеев Л.П. Общая теория спорта. 1997. 304 с.
- Скородумова А.П. Современный теннис: основы тренировки. М. Физкультура и спорт. 1984. 160 с.
- Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М. 2000. 120 с.
- Голенко В.А. Теннис. Внутренние механизмы. М. 1999. 98 с.
- Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. 2005. 120 с.
- Машка О. Шафаржик В. Начальная школа тенниса. М. 1993. 192 с.
- Пауль Рейтер. Джек Гроппель. Теннис мирового класса. М. 2004 . 304 с.
- Ник Боллетьеры. Теннисная Академия М. 2003.448 с.
- Скип Синглтон. Искусство игры в теннис. М. 2004. 303 с.
- Скотт Уильямс. Теннис- советы профессионалов. М.2004. 261 с.
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
-

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка	120	116	90	89
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	150	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	20
4.	Техническая подготовка	92	130	221	201
5.	Тактическая подготовка	12	10	25	25
6.	Теоретическая подготовка	12	10	25	25
7.	Психологическая подготовка	12	10	25	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	10	10
10.	Судейская практика	-	-	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	24	30
Общее количество часов в год		312	364	624	728

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное самоопределение	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
		Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	согласно календарного плана
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	согласно календарного плана
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Режим питания и	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

	отдыха	обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Постоянно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Постоянно
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	Постоянно
3.4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	– Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По календарю
3.5.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества	Согласно плана внутришкольных мероприятий
4.	Нравственное воспитание		
4.1.		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.2.	Проведение бесед	направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Ежегодно, согласно календарного плана	<p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)		
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)		
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)		
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		
	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
	Вредные привычки и их преодоление (беседа)		
	Здоровые привычки – здоровый образ жизни (викторина)		
	Гигиена спортсмена (викторина)		
	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)		
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		
Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)			

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа); Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа); Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа);</p>	Первый и второй год	<p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Формирование критического отношения к допингу (беседа); Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа); Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в теннисе (беседа); Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа); Контроль знаний антидопинговых правил</p>	Третий год	<p>положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1. Теоретическая подготовка				
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

	спорта			Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
2. Практика				
Этап начальной подготовки	Всего до года обучения/свыше года обучения			
	Общая физическая подготовка	≈7200/6960	В течение года	Строевые упражнения; упражнения для мышц рук, кистей и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, стоп; упражнения с предметами (скакалка, набивной мяч и др.); упражнения для развития быстроты и ловкости; упражнения для развития выносливости.
	Специальная физическая подготовка	≈3600/4800	В течение года	Ловля мяча в неизвестном направлении; балансирование на полусфере; упражнения с конусами (восьмерка, оббегание и тд); ускорения с мячом на ракетке лицом и спиной; жонглирование мячей; броски мячей через сетку сбоку и из-за головы; многократные набивания мяча ракеткой в пол, вверх одной стороной струнной поверхности, вниз — другой и попеременно; вверх — из стороны в сторону; комплекс упражнений на координационной лестнице (бег по лестнице в каждую клетку, бег змейкой, прыжки на правой и левой ноге, разножка в каждой клетке и тд); ловля теннисных мячей одной рукой в разных расстояний; ведение мяча ракеткой, ударяя мяч в пол правой и левой рукой; ведение мяча ракеткой, ударяя мяч вверх, так, чтобы мяч касался струн и не падал на площадку; ведение мяча, ударяя мяч в пол и вверх с ускорением к сетке, поочередно правой и левой рукой; бег на координационной лестнице с ракеткой и мячом на струнах, после ускорения к боковой линии корта, выполнение имитации удара справа, бег приставными шагами к параллельной боковой линии корта и имитация удара слева; подвижные игры с теннисным инвентарем.
	Техническая подготовка	≈5520/7800	В течение года	Изучение хватки для удара справа, слева, слета и подачи. Изучение правильного подхода к мячу. Изучение замаха. Постановка удара справа и слева. Тренер кидает мячи на одной стороне с занимающимися:

				Отбивание мяча через сетку без замаха; отбивание мяча из ударного положения; отбивание мяча вблизи; отбивание с подходом к мячу. Тренер подает мячи с другой стороны корта: Отбивание мяча с отскока стоя близко к сетке; со средней линии; с задней линии. Удары справа и слева по диагонали и по линии. Удары с лета. Выполнение отдельных ударов отдельно справа и слева. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения без ракетки и с ракеткой. Выполнение ударного движения. Выполнение подачи со средней и задней линии. Прием.
	Тактическая подготовка	≈720/600	В течение года	Изучение тактических приемов тенниса, умение применить изученные элементы в игре на счет. Подача- прием. Подача с розыгрышем по диагонали и по линии. Тактика нападающего, тактика защитника. Помощь в выборе тактики игры
3. Психологическая подготовка				
Этап начальной подготовки	Всего до года обучения/свыше года обучения	≈720/600	март-июнь	Упражнения с акцентом на нестандартные ситуации в игре; тренировочная игра с более высоким темпом; овладение навыками релаксации; развитие уверенности в себе; развитие способности концентрироваться в нужный момент; обучение самоанализу; правильное распределение нагрузки и отдыха.
4. Контрольные нормативы				
Этап начальной подготовки	Всего до года обучения/свыше года обучения	≈120/240	сентябрь, май	При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024