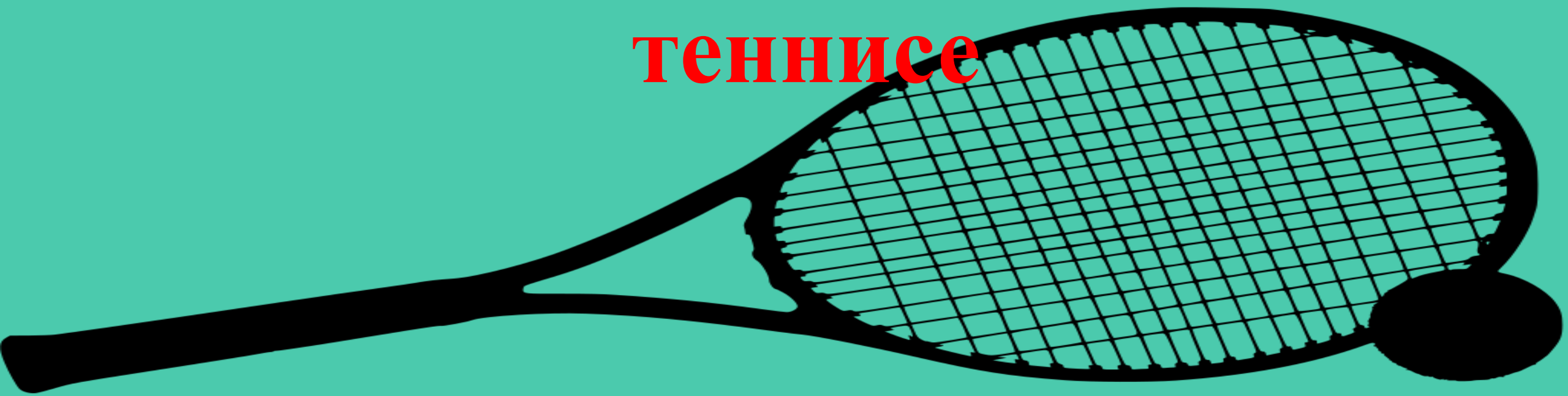


**организация учебно-  
тренировочного процесса на  
разных этапах подготовки в**

**теннисе**



## Продолжительность этапов СП, минимальный возраст для зачисления на этап

<b>Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства</b>	<b>Год спортивной подготовки</b>	<b>Учебная группа, период спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления (лет)</b>
<b>Начальной подготовки</b>	1 2–3	НП до 3 лет	6
<b>Учебно-тренировочный</b>	1 2 3 4–7	УТ до 7 лет	8
<b>Спортивного совершенствования</b>	1 2 3–6	СПС до 6 лет	12
<b>Спортивное совершенствование - спортсмены имеющие спорт. звание МС РБ</b>	Весь период	от 7 до 12 лет	14
<b>Высшего спортивного мастерства</b>	Весь период	ВСМ до 5 лет	14
<b>Высшего спортивного мастерства – спортсмены переменного состава НК РБ или спортсмены сборной команды РБ</b>	Весь период	ВСМ Не ограничено, при условии включения в состав НК РБ или сборной команды РБ	16

## НОРМАТИВЫ ПО НАПОЛНЯЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ГРУПП, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ И НАЛИЧИЮ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ

Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Наполняемость учебной группы	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (46 недель непосредственно в условиях школы, 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация уч-ся)
НП-1	6	9–14	312	Выполнение нормативных требований
НП 2–3	6	9–13	312	Выполнение нормативных требований

# НОРМАТИВЫ ПО НАПОЛНЯЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ГРУПП, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ И НАЛИЧИЮ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ

Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Наполняемость учебной группы	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (46 недель непосредственно в условиях школы, 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация уч-ся)
УТ-1	9	8–12	468	I юн. спорт.разряд
УТ-2	12	7–11	624	III спорт.разряд
УТ-3	15	6–10	780	II спорт.разряд
УТ 4–7	18	5–9	936	I спорт.разряд

# НОРМАТИВЫ ПО НАПОЛНЯЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ГРУПП, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ И НАЛИЧИЮ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ

Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Наполняемость учебной группы	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (46 недель непосредственно в условиях школы, 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация уч-ся)
СПС-1	21	5-8	1092	КМС
СПС-2	23	5-7	1196	КМС
СПС 3-6	26	5-7	1352	КМС
СПС - спортсмены имеющие спорт звание МС РБ от 7 до 12 лет	26	4-6	1352	МС

## НОРМАТИВЫ ПО НАПОЛНЯЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ГРУПП, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ И НАЛИЧИЮ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ

Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства	Учебная группа Период спортивной подготовки (лет)	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Наполняемость учебной группы	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (46 недель непосредственно в условиях школы, 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация уч-ся)
ВСМ весь период	ВСМ до 5 лет	30	4–6	1560	МС
ВСМ – спортсмен переменного состава НК РБ или сборной команды РБ Весь период	ВСМ Не ограничено, при условии включения в состав НК РБ или сборной команды РБ	30	4–6	1560	МС
ВСМ – участник Олимпийских игр, чемпионатов мира (мировой группы Кубка Дэвиса и Кубка Билли Джин Кинг по теннису) или Европы, Европейских игр; спортсмен основного состава НК РБ; призер первенства мира или Европы, Юношеских Олимпийских игр, Европейских юношеских олимпийских фестивалей Весь период	ВСМ Не ограничено, при условии включения в состав НК РБ или сборной команды РБ	32	3–6	1664	МСМК
ВСМ – призер Олимпийских игр, чемпионата мира или Европы, Европейских игр, Кубка Дэвиса и Кубка Билли Джин Кинг по теннису Весь период	ВСМ Не ограничено, при условии включения в состав НК РБ или сборной команды РБ	32	2–5	1664Уч	МСМК

## Режим учебно-тренировочного процесса для ВСМ и СПС



**52 недели** учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю)

## Режим учебно-тренировочного процесса для УТГ и НП



**46 недель** учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивном учреждении  
**6 недель** – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и спортивных тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного УТЗ не должна превышать:

- **5 академических часов ВСМ**
- **4 академических часов СПС**
- **3 академических часов УТ**
- **2 академических часов НП**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 1 УЧЕБНОГО ЧАСА – 45 МИНУТ**  
**ПО РЕШЕНИЮ РУКОВОДИТЕЛЯ СПОРТИВНОГО**  
**УЧРЕЖДЕНИЯ:**

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С**  
**УЧЕБНЫМИ ГРУППАМИ МОЖЕТ БЫТЬ УВЕЛИЧЕН НА 2**  
**АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСА В НЕДЕЛЮ В**  
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПО СПОРТУ КЛАССАХ, А В СУСУ**  
**– НАЧИНАЯ С УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

# ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки							
	начальной подготовки		учебно-тренировочный				спортивно го совершенствования	высшего спортивно го мастерства
	1	2-3	1	2	3	4-7		
Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28	22-28	22-28	22-28	22-28	17-22	24-36
Техническая подготовка (%)	26-34	31-38	35-45	35-45	35-45	35-45	31-38	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12	13-17	13-17	13-17	13-17	17-22	17-22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	4-6	4-6	8-12	8-12

# ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки	Количество часов	
	НП-1	НП 2–3
<b>И. Теоретическая часть</b>		
Государственные символы Республики Беларусь	1	1
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	
Состояние и развитие тенниса в мире и Республике Беларусь		
Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису	2	2
Правила игры и методика судейства	1	2
Профилактика наркомании и токсикомании, курения среди детей и подростков	2	2
Гигиенические знания, умения и навыки	2	2
Питание		
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>		
Физическая подготовка	156	135
Технико-тактическая подготовка	135	156
Спортивные соревнования и игры внутри группы	7	7
Контрольно-переводные нормативы	4	4
<b>Итого часов:</b>	<b>302</b>	<b>302</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**ПРИМЕР СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА  
ДЛЯ ГРУПП НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ (3 УТЗ ПО 2 АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСА =90 МИНУТ  
(УСЛОВНО 37-Я НЕДЕЛЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА)**

**Занятие 109 (условно понедельник) – 90 минут.**

Преимущественная направленность микроцикла: обучение технике тенниса.

**Задачи:** Обучить технике тенниса (указать конкретно какие тех. элементы). ПРИМЕР: 1. Обучить технике выполнения «плоским» ударам справа с отскока 2. Обучить технике выполнения «плоским» ударам слева с отскока 3. Обучить технике выполнения плоской подачи. 4. Способствовать развитию физического качества (указать конкретно какое)- ловкость (координационные способности)

**Подготовительная часть (20 минут):** общеподготовительные упр (разновидности - ходьбы, бега, прыжков), общеразвивающие (ОРУ), специально подготовительные упр. (на чувство мяча, владение ракеткой и т.п.) подвижная игра - направленная на развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость).

**Основная часть (60 минут):** 1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение технике тенниса:

1. специфическое перемещение теннисиста
2. технические элементы - удары с отскока справа/слева; слета справа/слева; подаче.

**Заключительная часть (10 минут):** упражнения на восстановления внимания, дыхания и расслабление (стретчинг); подведение итогов; домашнее задание.

ПРИМЕР СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА  
ДЛЯ ГРУПП НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(УСЛОВНО 37-Я НЕДЕЛЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА)

**Занятие 110 (условно среда) – 90 минут.**

**Задачи:** 1. Обучить технике выполнения ударам справа и слева с отскока. 2. Обучить технике выполнения ударам справа и слева с лета. 3. Обучить технике выполнения подачи. 4. Способствовать развитию быстроты перемещения.

**Подготовительная часть (20 минут):** упражнения строевые, общеразвивающие, комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты перемещения.

**Основная часть (60 минут):** 1. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ударам с отскока. 2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ударам с лета. 3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение подаче.

**Заключительная часть (10 минут):** бег в медленном темпе, восстановление дыхания, упражнения стретчинга, подведение итогов, домашнее задание.

ПРИМЕР СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА  
ДЛЯ ГРУПП НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(УСЛОВНО 37-Я НЕДЕЛЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА)

Занятие 111 (условно пятница) – 90 минут.

**Задачи:** 1. Обучить технике выполнения ударам справа и слева с отскока. 2. Обучить технике выполнения ударам справа и слева с лета. 3. Обучить технике выполнения удара над головой. 4. Способствовать развитию скоростных способностей.

**Подготовительная часть (25 минут):** упражнения строевые, общеразвивающие, упражнения с собственным весом и в противодействии.

**Основная часть (55 минут):** 1. Комплекс упражнений (эстафеты), направленный на развитие скоростно-силовых способностей. 2. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ударам с отскока. 3. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение ударам с лета. 4. Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение удару над головой.

**Заключительная часть (10 минут):** упражнения на восстановление дыхания, упражнения стретчинга, подведение итогов, домашнее задание.

# ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

**Задача**

формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства

**Этот этап состоит из 2 подэтапов**

начальной спортивной специализации (1–2-го года обучения)

углубленной спортивной специализации (3–7-го года обучения)

***ОСНОВНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УТ ЭТАПА ЯВЛЯЕТСЯ НЕУКЛОННОЕ ПОВЫШЕНИЕ ОБЪЕМА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК В АБСОЛЮТНОМ, ТАК И В ОТНОСИТЕЛЬНОМ СООТНОШЕНИИ СО СРЕДСТВАМИ ОФП.***

# ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП УТ

Содержание занятий	Количество часов в год			
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ 4–7
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				
<b>Итого часов:</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>23</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>				
<b>Физическая подготовка</b>	<b>208</b>	<b>250</b>	<b>312</b>	<b>338</b>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>234</b>	<b>331</b>	<b>416</b>	<b>532</b>
<b>Спортивные соревнования и игры внутри группы</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>–</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>457</b>	<b>610</b>	<b>762</b>	<b>913</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>

# ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса спортивной подготовки.

*НАРЯДУ С ДАЛЬНЕЙШИМ ПОВЫШЕНИЕМ ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ КАЧЕСТВ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УДЕЛЯЕТСЯ ВНИМАНИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПРИОБРЕТЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА, ПОЛУЧЕНИЮ ЗНАНИЙ СУДЬИ ПО СПОРТУ (ТЕННИС)*

# ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП СПС

Содержание занятий	Количество часов		
I. Теоретическая подготовка	СПС-1	СПС-2	СПС 3–6
<b>Итого часов:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>			
<b>Физическая подготовка</b>	<b>338</b>	<b>364</b>	<b>377</b>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>676</b>	<b>754</b>	<b>884</b>
<b>Спортивные соревнования и игры внутри группы</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>1068</b>	<b>1172</b>	<b>1327</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>1092</b>	<b>1196</b>	<b>1352</b>