

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«БЕЛОРУССКАЯ ТЕННИСНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ»

РАЗРАБОТАНО
Республиканское
общественное объединение
«Белорусская теннисная федерация»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
22.08.2022 № 274

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ТЕННИСУ

Минск
2022

УДК 796.342:796.011.3(073)

ББК 75.577:75.1я73

У91

Составители:

А.А.Цагельникова, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Ю.С.Боярина, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Г.П.Косяченко, директор общества с ограниченной ответственностью «Теннисная школа спортивного мастерства», кандидат педагогических наук, доцент;

Е.В.Мельник, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Е.В.Планида, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Рецензенты:

С.С.Тетерин, председатель Республиканского общественного объединения «Белорусская теннисная федерация»;

А.П.Цацура, директор учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по теннису»;

С.А.Каган, директор Государственного учреждения «Городской центр олимпийского резерва по теннису»;

Д.А.Татур, директор Государственного учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по теннису»;

А.Д.Василевский, старший тренер национальной команды Республики Беларусь по теннису;

А.В.Кирющенко, директор учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по теннису».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 9 |
| 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 9 |
| 1.1. Цели и задачи этапов спортивной подготовки. Продолжительность этапов спортивной подготовки | 13 |
| 1.2. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 16 |
| 1.3. Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам..... | 20 |
| 1.4. Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся различных возрастов | 27 |
| 2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 31 |
| 2.1. Средства и методы организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки..... | 32 |
| 2.2. Распределение программного материала по средствам спортивной подготовки с учетом их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки и в зависимости от соревновательной деятельности | 32 |
| 2.3. Тематический план по теоретической подготовке на различных этапах спортивной подготовки..... | 36 |
| 2.4. Физическая подготовка на различных этапах спортивной подготовки | 44 |
| 2.5. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки..... | 48 |
| 2.5.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп НП..... | 50 |
| 2.5.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп НП | 53 |
| 2.5.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп НП..... | 56 |
| 2.6. Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе | 57 |
| 2.6.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп УТ..... | 58 |
| 2.6.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп УТ | 62 |
| 2.6.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годичного цикла спортивной подготовки для групп УТ..... | 67 |
| 2.7. Планирование и содержание занятий на этапе спортивного совершенствования | 67 |
| 2.7.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп СПС | 68 |
| 2.7.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп СПС..... | 71 |

| | |
|---|------------|
| 2.7.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп СПС..... | 72 |
| 2.8. Планирование и содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства | 76 |
| 2.8.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп ВСМ | 77 |
| 2.8.2. Планирование занятий в годовичном цикле спортивной подготовки для групп ВСМ | 78 |
| 2.8.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп ВСМ..... | 81 |
| 2.9. Виды контроля и нормативные требования по физической и специальной подготовке на всех этапах спортивной подготовки..... | 81 |
| 2.10. Требования к результатам реализации учебной программы на каждом этапе спортивной подготовки | 89 |
| 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА..... | 90 |
| 3.1. Психологическая подготовка | 90 |
| 3.2. Тактическая подготовка..... | 96 |
| 3.3. Воспитательная работа | 98 |
| 4. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | 101 |
| 4.1. Антидопинговое обеспечение | 105 |
| 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА | 109 |
| 6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА..... | 111 |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 113 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 118 |

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по теннису (далее – Программа) для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 года № 70, с учетом передового опыта работы с спортсменами-теннисистами, результатов научных исследований и тенденции развития современного тенниса как вида спорта. Программа согласуется с нормативно-правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов-учащихся в современном теннисе от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва и резервного состава сборной команды по теннису;

строгая преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

повышение уровня общей физической подготовленности, возрастание объема средств специальной физической и технико-тактической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки;

строгое соблюдение принципа рациональной динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся;

соблюдение принципа индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Задачи Программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов-учащихся.

3. Развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий.

4. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

5. Привитие повышенного интереса к занятиям теннисом и участию в спортивных соревнованиях.

6. Создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовка к активной трудовой деятельности.

Программа нацелена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности в теннисе;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В Программе установлены этапы многолетней подготовки теннисистов, их продолжительность, приведена структура годового цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам спортивной подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена-учащегося, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов-теннисистов, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

направленность к высшим спортивным достижениям;

углубленная специализация, которая реализуется с учетом степени одаренности спортсмена-учащегося в теннисе;

непрерывность учебно-тренировочного процесса;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

волнообразность и вариативность нагрузок;

цикличность процесса спортивной подготовки;

единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса с внутренировочными факторами;

взаимобусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

Теннис – вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр. Спортсмены разыгрывают 5 комплектов наград: 2 в одиночном, 2 в парном и 1 в смешанном парном разрядах.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению спортивного результата в условиях конфликтных ситуаций.

Проанализировав деятельность теннисиста, можно выделить следующие основные особенности современного тенниса:

неопределенность количества действий, их времени и общего объема нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и матча в целом);

неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций – заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча;

варьирование степени условий – выполнение теннисистом разнообразных по технике и силе ударов, а также различных по интенсивности передвижений;

чередование длительности усилий и отдыха, которые во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т. д.;

опосредованное выполнение ударного действия, которое зависит от технических характеристик ракетки (вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие);

особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытые площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов).

Современные тенденции развития тенниса требуют от спортсмена совершенного владения рациональной техникой, а также умения самостоятельно находить правильные тактические решения в условиях психологической напряженности соревновательной борьбы.

В соответствии с Инструкцией об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 (ред. от 11.12.2020 № 39), теннис относится к 3-й группе видов спорта (по критериям режима учебно-тренировочного процесса, наполняемости учебных групп, учебной нагрузки тренеров-преподавателей по спорту).

Процесс многолетней подготовки направлен на индивидуальные высокие спортивные достижения и организуется в пределах, установленных Программой параметров: продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования к количественному и качественному составу учебных групп; соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной

подготовки на всех этапах спортивной подготовки; оптимальный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели этой деятельности; режимы учебно-тренировочной работы; медицинские и возрастные требования к спортсменам-учащимся; предельные тренировочные нагрузки; требования к спортивным сооружениям (базам), экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; структура годичного цикла.

Годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий формируются в соответствии с Программой и могут быть подчинены авторским методикам обучения в рамках научно обоснованных положений, а также с учетом конкретных условий работы учреждения. При этом на каждом этапе должны быть реализованы общие требования к спортивной подготовке:

направленность спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения путем использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов-учащихся, питания, отдыха и восстановления;

прогнозирование спортивного результата и его составляющих, моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление учебных планов спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки спортсмена-учащегося с учетом его пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивного мастерства;

единство физической и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность круглогодичного процесса спортивной подготовки;

возрастание нагрузок в процессе подготовки спортсмена-учащегося в зависимости от этапа спортивной подготовки, возраста и уровня спортивного мастерства;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности путем формирования календарного плана проведения спортивных мероприятий соответствующего уровня;

системность контроля выполнения спортсменом-учащимся учебной программы по виду спорта и нормативных требований к уровню подготовленности.

К прохождению спортивной подготовки по теннису допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 (ред. от 10.02.2020 № 7).

Представленная учебная программа, согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70 «Об утверждении положения о стандарте спортивной подготовки» включает в себя следующие структурные части: введение; нормативно-методическую часть; заключительные положения и приложения.

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в специализированных учебно-спортивных учреждениях на основе учебных программ.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который:

направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

подлежит планированию;

осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки характеризуется, в частности:

1. Порядком взаимосвязи элементов содержания спортивной тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т. д.).

2. Необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности).

3. Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых в тренировочном процессе происходят закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

микроструктуру – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

мезоструктуру структуру этапов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Многолетний процесс подготовки теннисистов

| Этапы | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|
| | Предварительной подготовки | Начальной специализации | Углубленной специализации | Спортивного совершенствования | Высших достижений | Сохранения достижений | Поддержание тренированности |
| Группы подготовки | НП 1, НП 2–3 | УТ 1–2 | УТ 3–7 | СПС 1–6 | ВСМ Весь период | – | – |
| Стадии | Базовой подготовки | | Специализированной базовой подготовки | | Максимальной реализации спортивных возможностей | | Спортивного долголетия |

Учебно-тренировочный процесс в специализированных учебно-спортивных учреждениях по теннису должен проводиться согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» и согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта» (в ред. постановлений Минспорта от 08.06.2020 № 21, от 11.12.2020 № 39).

Реализация основных методических положений спортивной подготовки в теннисе основывается на последовательной реализации 4 этапов многолетней спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2 – Возрастные границы этапов спортивной подготовки в теннисе

| Этап | Начальной подготовки | Учебно-тренировочный | Спортивного совершенствования | Высшего спортивного мастерства |
|---------|----------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Возраст | 6–9 | 9–16 | 16–23 | 14 и старше |

Спортивные учреждения, независимо от ведомственной подчиненности являются учреждениями отрасли физической культуры и спорта, входят в национальную систему детских и молодежных специализированных учебно-спортивных заведений и обладают правом юридического лица.

Учреждения комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, выполнившими учебные программы по видам спорта, требования этапов подготовки и имеющими допуск врача к выполнению режимов работы после прохождения медицинского осмотра. Детям представляются равные условия для поступления и обучения, а имеющим перспективу для спорта высших достижений – необходимые условия для их спортивного совершенствования.

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранным видом спорта, установленных согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта» (ред. от 10.02.2020).

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение на конкурсной основе осуществляется из числа лиц, наиболее способных, с учетом возрастных особенностей, к освоению учебных программ по избранным видам спорта.

Специализированными учебно-спортивными учреждениями рассматриваются все кандидатуры, желающие участвовать в конкурсном отборе на спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении.

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся установлен Инструкцией о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, установленных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 18 октября 2007 г. № 25 (ред. от 15.07.2014 № 28).

Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение осуществляется по заявлению, подаваемому на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения. При подаче заявления предъявляется документ, удостоверяющий личность, и представляется медицинская справка о состоянии здоровья. От имени лица, не достигшего 16 лет, заявление о приеме в специализированное учебно-спортивное учреждение может быть подано его законным представителем.

Перевод спортсмена-учащегося по этапам (годам) спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов по виду спорта для соответствующего этапа спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях.

В группы начальной подготовки зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься теннисом, прошедшие тестовый отбор.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа спортсменов-учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее 1 года и сдавших контрольно-переводные нормативы по физической и технико-тактической подготовленности. Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть, как правило, не менее 2:1.

На этап спортивного совершенствования переводятся спортсмены-учащиеся, выполнившие контрольные нормативы по виду спорта, а также нормы и требования, выполнение которых, в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу.

Перевод спортсменов-учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения ими контрольно-переводных нормативов и наличия соответствующего спортивного разряда. Спортсмены-учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут оставаться на повторный год обучения, но не более одного раза на каждом этапе. Выпуск производится после окончания каждого этапа обучения. Зачисление, перевод и выпуск спортсменов-учащихся оформляются приказом директора СУСУ.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся перспективные спортсмены-учащиеся, способные достичь высоких спортивных результатов, выполнившие контрольно-переводные нормативы по виду спорта предыдущих этапов спортивной подготовки, а также нормы и требования, выполнение которых, в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, необходимо для присвоения в год перевода или год, предшествующий переводу.

Перевод спортсмена-учащегося на спортивную подготовку из одного специализированного учебно-спортивного учреждения в другое может осуществляться по инициативе спортсмена-учащегося или специализированного учебно-спортивного учреждения, в которое осуществляется перевод.

Перевод спортсмена-учащегося в другое специализированное учебно-спортивное учреждение по инициативе этого учреждения осуществляется в целях повышения спортивного мастерства спортсмена-учащегося в высшем звене спортивной подготовки при наличии его согласия.

Спортсмен-учащийся, желающий перевестись в другое специализированное учебно-спортивное учреждение, подает заявление на имя руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения, в котором осуществляется его спортивная подготовка.

От имени спортсмена-учащегося, не достигшего 16 лет, заявление подается его законным представителем.

Специализированное учебно-спортивное учреждение не вправе препятствовать переводу спортсмена-учащегося, изъявившего желание перейти

на спортивную подготовку в другое специализированное учебно-спортивное учреждение.

Спортсмен-учащийся, прошедший спортивную подготовку в специализированном учебно-спортивном учреждении не менее 2 лет и переведенный для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, становится спортсменом-учащимся данного учреждения.

1.1. Цели и задачи этапов спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена Положением о стандарте спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (таблица 3).

Первый этап – начальной подготовки (6–9 лет).

Цель, задачи и преимущественная направленность:

разносторонняя физическая подготовка, выявление и развитие задатков и способностей детей;

устранение индивидуальных недостатков физического развития;

приобретение большого числа двигательных способностей;

обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

развитие дисциплины, организованности, навыков гигиены и самоконтроля;

формирование мотивации на достижение наивысших спортивных результатов;

обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;

выполнение контрольно-переводных нормативов для соответствующего года спортивной подготовки.

Второй этап – учебно-тренировочный (9–16 лет).

Этот этап состоит из 2 подэтапов:

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

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

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации:

повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

повышение функциональной подготовленности;

совершенствование специальной физической подготовленности;

овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;

определение индивидуального стиля ведения игры;

приобретение соревновательного опыта;

создание благоприятных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В ходе решения задач особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого эмоционального интереса юных спортсменов-учащихся к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию, разностороннему развитию физических возможностей, приобретению наибольшего числа двигательных навыков.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации:

дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;

совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

накопление соревновательного опыта;

совершенствование индивидуального стиля игры;

подготовка к участию в спортивных соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;

овладение инструкторско-судейской практикой;

ознакомление с антидопинговым обеспечением в теннисе;

изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста;

достижение высоких спортивных результатов.

Третий этап – этап спортивного совершенствования (16–23 года).

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов-учащихся;

совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки;

увеличение объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности;

дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

увеличение длительности удержания спортивной формы;

овладение инструкторско-судейской практикой;

достижение высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях, выполнение (подтверждение) норм и требований спортивного разряда кандидата в мастера спорта;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

ознакомление с антидопинговым обеспечением в теннисе;

сохранение здоровья спортсменов-учащихся.

Особое внимание на этом этапе спортивной подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся.

Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом-учащимся тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом спортивной подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в спортивных соревнованиях. На этом этапе спортивной подготовки спортсмену-учащемуся следует показывать стабильные результаты выступлений, как на отечественных, так и на международных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов-учащихся, входящих в состав сборной команды.

Четвертый этап – высшего спортивного мастерства (14 лет и старше).

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

дальнейшее совершенствование (поддержание) физической подготовленности;

увеличение объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности;

дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

ознакомление с антидопинговым обеспечением в теннисе;

достижение максимально возможных спортивных результатов уровня национальной команды Республики Беларусь по теннису;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на международных и официальных республиканских соревнованиях, выполнение (подтверждение) норм и требований спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

На этом этапе тренировочные нагрузки достигают максимальных величин. Планирование нагрузок носит индивидуальный характер с учетом выявленных особенностей каждого спортсмена. Большое внимание уделяется средствам профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности, предупреждению травматизма.

Таблица 3 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы (по годам)

| Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства | Год спортивной подготовки | Учебная группа, период спортивной подготовки (лет) | Возраст спортсменов-учащихся (лет) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
|--|---------------------------|--|------------------------------------|--|
| 1. Начальной подготовки | 1 2–3 | НП до 3 лет | 6–9 | 6 |
| 2. Учебно-тренировочный | 1 2 3 4–7 | УТ до 7 лет | 9–16 | 8 |
| 3. Спортивного совершенствования | 1 2 3–6 | СПС до 6 лет | 16–23 | 12 |
| 4. Высшего спортивного мастерства | Весь период | ВСМ до 5 лет | 14 и старше | 14 |

1.2. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной спортивной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней подготовки зависит от многих факторов. В их числе – среднее количество лет регулярной спортивной тренировки, необходимое для достижения наивысших спортивных результатов в теннисе; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие спортивные результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства.

Базовым элементом планирования спортивной подготовки является определение структуры годичного цикла, формируемой исходя из выделения главных стартов следующего спортивного сезона, на которых необходимо будет показать наивысший спортивный результат. Главными структурными единицами круглогодичной подготовки являются периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы спортивной тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода могут изменяться. Эти периоды делятся на этапы и мезоциклы.

Для групп начальной подготовки периодизация спортивной подготовки носит условный характер – она планируется как сплошной подготовительный период. В зависимости от календаря спортивных соревнований, сроки периодов отличаются в разных возрастных категориях спортсменов.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл спортивной подготовки. Завершается он с началом основных официальных спортивных соревнований.

Основная задача спортивной тренировки в подготовительном периоде – достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки осуществляется путем совершенствования стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса игровых действий и соревновательного поведения; «подтягивание» слабых сторон и всестороннее укрепление сильных; опробование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников и улучшения физической подготовленности, совершенствование отстающих качеств, формирование физических возможностей для улучшения техники.

Для подготовительного периода характерна следующая динамика нагрузки. Сначала нагрузка в недельных циклах постепенно увеличивается, через некоторое время (примерно через месяц) достигает высокого уровня и держится на этом уровне довольно продолжительное время. Перед самым началом соревновательного периода нагрузку можно немного снизить, чтобы дать некоторый отдых перед длительными выступлениями в спортивных соревнованиях.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов-учащихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность общеподготовительного этапа – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в теннисе. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в спортивной тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период условно делится на этапы второстепенных соревнований, основных и главных. Основная задача спортивной тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных спортивных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в теннисе. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня различных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее

трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число спортивных соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов-учащихся. С помощью частоты и общего числа спортивных соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов-учащихся.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря спортивных соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения спортивной тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1–2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период спортивного соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3–4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия спортивной тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т. д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В этом периоде необходимо провести анализ работы в течение прошедшего года, составление плана спортивной тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в спортивных соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа

спортивной подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов спортивной подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей. Мезоцикл спортивной тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Анализ тренировочного процесса в теннисе позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из 3–4 объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств и методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе спортивной подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего спортивного соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств, спортивной тренировки перед главными спортивными соревнованиями. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют большое значение при переезде спортсменов в новые климатические и географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим спортивного соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных нагрузок.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии спортивных соревнований. Этот мезоцикл подразделяют на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из 1–2 восстановительных и 2–3 собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных спортивных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии спортивных соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда спортивные соревнования были слишком тяжелы для спортсмена. Чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии спортивных соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

1.3. Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам

Учебный год длится с 1 сентября по 31 августа – для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских спортивно-технических школ, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта

в виде обособленных структурных подразделений), а также центров олимпийского резерва, укомплектованных учебными группами начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочными (далее – УТ) учебными группами, учебными группами спортивного совершенствования (далее – СПС), учебными группами высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), средних школ – училищ олимпийского резерва;

с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

с 1 сентября по 31 августа – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по летним видам спорта. (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30.12.2019 № 48 (ред. от 30.05.2024) «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере ФКиС»).

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными нормативами (таблицы 4, 5), годовым учебным планом и иными требованиями Программы.

Годовые учебные планы по теннису являются примерными. Спортивное учреждение может самостоятельно определить пропорции и объем часов видов подготовки в зависимости от авторских методик, наличия спортивной базы, ее загрузки, иных факторов в пределах общего количества академических часов в учебном году (таблица 6).

Режим учебно-тренировочного процесса для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю); для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки – 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивном учреждении и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и спортивных тренировок по индивидуальным заданиям.

Продолжительность 1 учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать: 4 академических часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; 3 – в учебно-тренировочных группах; 2 – в группах начальной подготовки.

Таблица 4 – Нормативы по наполняемости учебных групп, учебно-тренировочной нагрузке и наличию спортивных разрядов при зачислении (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30.12.2019 № 48 (ред. от 30.05.2024) «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере ФКиС»)

| Этапы спортивной подготовки спортсменов-учащихся, учащихся и уровень их спортивного мастерства | Год спортивной подготовки | 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 учащегося) |
|--|---------------------------|--|---|------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| НП | 1 | НП до 3 лет | 6 | 9–14 | 312 | Выполнение нормативных требований |
| НП | 2-3 | | 6 | 9–13 | 312 | Выполнение нормативных требований |
| УТ | 1 | УТ До 7 лет | 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 |
| СПС | 1 | СПС до 6 лет | 21 | 5–8 | 1092 | КМС |
| СПС | 2 | | 23 | 5–7 | 1196 | КМС |
| СПС | 3-6 | | 26 | 5–7 | 1352 | КМС |
| СПС – спортсмены имеющие спортивное звание «Мастера спорта Республики Беларусь» | весь период | СПС от 7 до 12 лет | 26 | 4-6 | 1352 | МС |
| ВСМ | весь период | ВСМ до 5 лет | 30 | 4–6 | 1560 | МС |
| ВСМ – спортсмен переменного состава | 30 | ВСМ не ограничено, при условии включения в | 30 | 4–6 | 1560 | МС |

| | | | | | | |
|---|-------------|---|----|-----|------|------|
| национальной команды Республики Беларусь по виду спорта или спортсмен сборной команды Республики Беларусь по виду спорта, | | состав национальной или сборной команды Республики Беларусь по виду спорта | | | | |
| 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 по виду спорта; призер первенства мира или Европы, Юношеских Олимпийских игр, Европейских юношеских олимпийских фестивалей | весь период | ВСМ не ограничено, при условии включения в состав национальной команды Республики Беларусь по виду спорта | 32 | 3–6 | 1664 | МСМЖ |
| 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 национальной команды Республики Беларусь по виду спорта | 32 | 2–5 | 1664 | МСМЖ |

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;

выпускники средних школ – училищ олимпийского резерва в год окончания выпускных 11-го класса и 2-го курса могут продолжать спортивную подготовку в учебных группах тренера-преподавателя по спорту до 1 сентября или до передачи их в высшее звено подготовки.

Таблица 5 – Годовой учебный план (примерный) для отделения тенниса специализированных учебно-спортивных учреждений

| Основные компоненты подготовки | Группы начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | | Группы спортивного совершенствования | | | Группы высшего спортивного мастерства | |
|---|-----------------------------|------------|-----------------------------|------------|------------|------------|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| | Год спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2–3 | 1 | 2 | 3 | 4–7 | 1 | 2 | 3–6 | ВСМ | ВСМ* |
| 1. Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 11 | 14 | 18 | 23 | 24 | 24 | 25 | 20 | 20 |
| 2. Физическая подготовка | 156 | 135 | 208 | 250 | 312 | 338 | 338 | 364 | 377 | 426 | 494 |
| 3. Техничко-тактическая подготовка | 135 | 156 | 234 | 331 | 416 | 532 | 676 | 754 | 884 | 1040 | 1066 |
| 4. Инструкторская и судейская практика | – | – | – | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| 5. Спортивные соревнования и игры внутри группы | 7* | 7* | 7 | 9 | 10 | 15 | 20 | 20 | 26 | 32 | 36 |
| 6. Контрольно-переводные нормативы | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | – | – | 4 | 8 | 10 | 14 | 20 | 20 | 26 | 36 | 42 |
| Итого часов: | 312 | 312 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1196 | 1352 | 1560 | 1664 |

* – в составе группы ВСМ спортсмен-инструктор (лицо, исполняющее обязанности спортсмена-инструктора) национальной команды Республики Беларусь, участник или призер Олимпийских игр, чемпионата мира или Европы, Европейских игр; участник чемпионатов мира (мировой группы Кубка Дэвиса и Кубка Билли Джин Кинг по теннису), призер первенства мира или Европы.

* 1 академический час = 45 минут.

* в соответствии с правилами спортивных соревнований по мини теннису.

1.4. Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся различных возрастов

Примерные учебные планы для СУСУ по теннису разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней спортивной подготовки, преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

У детей, занимающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время, поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, поэтому необходимо в каждом учебно-тренировочном занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки. Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оссифицируются (окостеневают) лишь к 9–11 годам, кости запястья к 10–13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18–23 годам – у женщин и 20–25 годам – у мужчин. Оссификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10–12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов спортивной подготовки. В группах начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Первые два года спортсмены-учащиеся не принимают участия в спортивных соревнованиях (рейтинговых). Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение учебно-тренировочных занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму. Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными и короткими по продолжительности. В течение этих лет необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям

теннисом, быстроту обучаемости во время учебно-тренировочных занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, готовность выполнять трудную работу на спортивной тренировке. Результаты наблюдений обязательно должны учитываться при переводе ребенка на следующий год обучения (вместе с результатами тестов по физической, технической и тактической подготовленности).

На 3-м году обучения решаемые задачи расширяются. Например, при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет – 3 %; 10 лет – 3,6 %; 14 – 3,9 %), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови и именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния. Кроме того, дети начинают участвовать в спортивных соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как спортсмены-учащиеся проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

В возрасте 9–10 лет (УТ) дети начинают внимательнее относиться к выполняемой работе. Поэтому в начале каждого учебно-тренировочного занятия должны четко и ясно формулироваться задачи, которые будут решаться. Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости. В 10 лет – способности к расслаблению и точности. Основными задачами на данном этапе являются: обучение техническим действиям, выполняемым в разных точках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча и без него; воспитание физических качеств; применение всего разученного в соревновательных матчах. В возрасте 11–13 лет прослеживается наибольший прирост ростовых и весовых показателей, которые связаны с годами полового созревания. Кроме возрастающего ускорения роста тела в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки – скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств. При работе со спортсменами этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств.

К 15 годам мастерство теннисистов должно быть на уровне, отвечающем требованиям этапа спортивного совершенствования. В этом возрасте еще не все показатели соответствуют показателям взрослых. Так, анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека к 16–17 годам, а рост мышц в длину продолжается до 23–25 лет. В структуре мышечных волокон начинают наблюдаться черты морфологической зрелости, характерные

для взрослого человека, к 14–15 годам. Уровня взрослых к этому возрасту достигают показатели функциональной лабильности аппарата движения. Физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Точки роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени – до 18–20 лет и более. Это воздействие продолжается практически до зрелого возраста. Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенными отягощениями могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков. Установлено, что изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов. Мощность сократительного аппарата сердца постепенно нарастает, что приводит к повышению систолического и минутного объема крови. Систолический объем крови к 14–16 годам увеличивается примерно в 6 раз. Минутный объем крови увеличивается лишь в 3 раза. Темпы прироста мощности дыхательного аппарата увеличиваются, но достигают взрослых величин лишь к 17–18 годам. При систематических занятиях физическими упражнениями максимальная вентиляция легких увеличивается к 15–16 годам. С возрастом утилизация кислорода из вдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку к 15 годам содержание гемоглобина в крови соответствует показателям взрослого человека; увеличивается и максимальное потребление кислорода, который имеет высокий коэффициент корреляции с уровнем мастерства теннисистов. В этом возрасте у подростков растет способность переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой. Так, в 14–15 лет они могут выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем в 8–9 лет. В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздействующим на быстроту реагирования, собственно-силовые и скоростно-силовые способности; силовую, гликолитическую и аэробную выносливость; способность к ориентированию в пространстве, динамическому равновесию, перестроению двигательных действий и расслаблению, а также точность действий. Девочки особенно чувствительны к нагрузкам, связанным со способностями к ориентированию в пространстве, расслаблению и точности действий. Наряду с этим большое внимание следует уделять воспитанию аэробных, собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и анаэробной выносливости. Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется. Безусловно, очень важно уметь вести тактически грамотную игру, применять в нужный момент освоенные технические приемы, выстоять физически и психически в равной борьбе и добиться успеха. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих побед, а это значит – осваивать все технические действия и воспитывать физические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т. е. периоды, во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних

факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» (сенситивный, критический) возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. В таблице 6 представлены возрастные границы, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Таблица 6 – Сенситивные периоды морфофункциональных показателей и развитие физических способностей детей разного возраста

| Возрастные периоды / Физические качества | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Рост | | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Вес | | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Быстрота движений | | + | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Быстрота двигательной реакции | | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | |
| Максимальная частота одиночно ходьбы | + | + | + | + | | | | | | | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | + | | + | + | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | | + | + | | | |
| Выносливость аэробная (общая) | | | | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Выносливость силовая | | | | | | + | + | + | | + | + | | |
| Выносливость скоростная | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | |
| Способность к ориентированию в пространстве | | + | + | + | + | | | + | + | + | | | |
| Способность к динамическому равновесию | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| Способность к перестроению двигательных действий | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | |
| Способность к ритму | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | |
| Способность к расслаблению | | | | | + | + | | | + | + | | | |
| Точность | | | | | + | + | | | + | + | | | |

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

Планирование и содержание занятий на всех этапах спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решение задач, связанных с укреплением здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Планирование должно быть: целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-тренировочной и воспитательной работы; перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т. д., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов; всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной 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 спортивной тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по величине, объему и интенсивности.

Структура тренировочного учебно-тренировочного занятия на всех этапах спортивной подготовки состоит из 3 частей – подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, применяются упражнения, направленные на подготовку организма спортсмена-учащегося к предстоящей работе (нагрузкам).

Основная часть. Основная ее цель – решение наиболее значимых задач конкретного учебно-тренировочного занятия (обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитание физических качеств).

Заключительная часть. Основная ее цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Применяются упражнения, в медленном и равномерном темпе, упражнения на расслабление и растягивание, восстановления обычного ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.

Каждое учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с планом-конспектом, который включает в себя: цели и задачи учебно-тренировочного занятия; планирование времени в течение 90 минут или

135 минут (в зависимости от этапа спортивной подготовки); три основные части спортивной тренировки; основные средства и методы спортивной тренировки; дозирование нагрузки; организационно-методические указания.

На каждом учебно-тренировочном занятии тренером-преподавателем должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности организма спортсменов-учащихся. Необходимо соблюдать соответствие объемов нагрузки и соотношение нагрузки по видам подготовки. Тренеру-преподавателю на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать современные образовательные технологии. Необходимо соблюдать периоды спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный).

2.1. Средства и методы организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки

Основными формами спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; контрольное тестирование.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в теннисе являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

В процессе организации тренировочного процесса под термином метод следует понимать способ применения основных средств спортивной тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы и метод сопряженного воздействия.

2.2. Распределение программного материала по средствам спортивной подготовки с учетом их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки и в зависимости от соревновательной деятельности

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблицах 7 и 8.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 9.

Таблица 7 – Соотношение видов подготовки на этапах спортивной подготовки по теннису

| Виды подготовки (%) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------|-------------------------------|--------------------------------|
| | начальной подготовки | | учебно-тренировочный | | | | спортивного совершенствования | высшего спортивного 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 |

Таблица 8 – Нормативы объема тренировочной нагрузки

| Основные компоненты подготовки | Группы начальной подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | | Группы спортивного совершенствования | | | Группы высшего спортивного мастерства | |
|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----|-----|--------------------------------------|------|------|---------------------------------------|------|
| | Год спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2–3 | 1 | 2 | 3 | 4–7 | 1 | 2 | 3–6 | ВСМ | ВСМ* |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4–5 | 6 | 5–7 | 6–9 | 5–7 | 6–8 | 7–9 | 8–10 | 8–10 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 23 | 26 | 30 | 32 |
| Количество тренировочных недель в году | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 624 | 780 | 936 | 1092 | 1196 | 1352 | 1560 | 1664 |

* в составе группы ВСМ спортсмен-инструктор (лицо, исполняющее обязанности спортсмена-инструктора) национальной команды Республики Беларусь, участник или призер Олимпийских игр, чемпионата мира или Европы, Европейских игр; участник чемпионатов мира (мировой группы Кубка Дэвиса и Кубка Билли Джин Кинг по теннису), призер первенства мира или Европы.

** 1 академический час = 45 минут.

*** продолжительность одного занятия не должна превышать: 4 академических часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; 3 – в учебно-тренировочных группах; 2 – в группах начальной подготовки.

Таблица 9 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «теннис»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | начальной подготовки | | учебно-тренировочный | | спортивного совершенствования | высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет | | |
| Контрольные | – | 4 | 5 | 8 | 7 | 8 |
| Отборочные | – | – | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Основные | – | – | 2 | 2 | 3 | 4 |

Спортивные соревнования делятся на:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать 1-е или одно из 1-х мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней подготовки.

Роль и место спортивных соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов-учащихся. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью спортивных соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) о спортивных соревнованиях;

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

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.3. Тематический план по теоретической подготовке на различных этапах спортивной подготовки

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами-учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в СУСУ и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, тематических занятий, бесед, просмотра учебных и хроникальных кинофильмов, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары, мастер-классы – предусматривать выступления на них самих спортсменов. Материал излагается в доступной форме с учетом возраста и подготовленности спортсменов-учащихся.

Примерная тематика теоретических занятий в зависимости от группы спортивной подготовки представлена в таблице 10.

Таблица 10 – Тематический план по теоретической подготовке

| Название темы | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап спортивного совершенствования | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|---|---------------------------|-----|---------------------------|---|---|-----|------------------------------------|---|-----|-------------------------------------|----------------|
| | 1 | 2–3 | 1 | 2 | 3 | 4–7 | 1 | 2 | 3–6 | 1 | 2 года и свыше |
| | Количество часов | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Тема 1. История развития тенниса в мире и Республике Беларусь | + | + | | | | | | | | | |
| Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | + | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 4. Правила игры и методика судейства | + | + | + | | | | | | | | |
| Тема 5. Физические качества и методика их развития в теннисе | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Тема 6. Техника тенниса | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Тема 7. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов | | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Тема 8. Общая характеристика структуры спортивной подготовки теннисистов | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 9. Средства и методы спортивной тренировки | | | | + | + | + | + | + | + | | |
| Тема 10. Формы организации занятий в спортивной тренировке | | | | + | | | | | | | |

Продолжение таблицы 10

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Тема 11. Этапы многолетней спортивной подготовки в теннисе | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 12. Спортивный отбор в теннисе | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 13. Планирование и контроль в теннисе | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 14. Анализ соревновательной деятельности | | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 15. Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов | | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 16. Врачебно-педагогический контроль в теннисе | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 17. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека и влияние физической нагрузки на организм | | | + | + | | | | | | + | + |
| Тема 18. Гигиенические знания, умения и навыки | + | + | + | + | | | | | | | |
| Тема 19. Самоконтроль в учебно-тренировочном процессе теннисистов | | | + | + | | | | | | | |
| Тема 20. Инструкторская и судейская практика | | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Тема 21. Сведения об антидопинговых мероприятиях | | | | | | + | + | + | + | + | + |

Тема 1. История развития тенниса в мире и Республике Беларусь

Возникновение игры и этапы ее развития. Правила игры и их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием вида спорта. Исторические факты, достижения теннисистов в разные исторические периоды. Теннис в Республике Беларусь. Участие и достижения белорусских теннисистов на международных спортивных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх). Сведения о развитии тенниса в Республике Беларусь за истекший год. Новые изменения в технике, тактике, правилах спортивных соревнований. Анализ отечественных и международных турниров по теннису.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения – эффективное средство физического совершенствования человека. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Спорт высших достижений. Белорусская теннисная федерация и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

Тема 3. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису

Требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий: размещение спортивного оборудования и инвентаря, окружающих предметов; организации и проведения физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Правила поведения на корте при проведении учебно-тренировочных занятий. Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, участие в спортивных соревнованиях в болезненном состоянии.

Общая характеристика спортивного травматизма. Профилактика спортивного травматизма. Теннисные травмы и причины их возникновения. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях, травмах конечностей.

Тема 4. Правила игры и методика судейства

Теннисный корт и его основные характеристики. Расположение и размеры теннисного корта. Постоянные принадлежности теннисного корта. Современные покрытия теннисных кортов. Особенности игры в теннис на разных покрытиях. Характеристики теннисных мячей. Характеристики теннисных ракеток.

Правила игры: красный мяч; оранжевый мяч; зеленый мяч; желтый мяч.

Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей. Жестикуляция. Анализ действий каждого из судей (место расположения, полномочия). Кодекс

поведения игроков. Методика судейства. Положение о спортивном соревновании (место проведения, длительность, система розыгрыша, система счета, награждение). Протокол спортивного соревнования.

Тема 5. Физические качества и методика их развития в теннисе

Понятие о физической подготовке спортсмена, ее содержание и виды. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышения их функциональных возможностей, развития двигательных способностей теннисистов. Физические качества теннисистов (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Средства и методы развития физических качеств.

Тема 6. Техника тенниса

Определение понятия «техника игры». Классификация техники тенниса. Показатели результативности техники (вариативность, минимальная тактическая информативность, экономичность, стабильность). Перемещение теннисного мяча, его полет и взаимодействие с площадкой. Передвижение игрока: старт из исходного положения; движение к мячу; «вход» в удар; «выход» из удара; выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа. Различные способы хваток ракетки. Приемы техники тенниса: подача, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удары с полулета, «свеча», удар над головой, укороченные удары.

Тема 7. Основы тактики и тактической подготовки теннисистов

Определение понятия «тактика», «стратегия игры», «стиль игры». Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности теннисистов. Тактическая система игры преимущественно у задней линии. Тактическая система игры преимущественно у сетки. Комбинированная тактическая система игры. Основные тактические задачи. Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления в зависимости от конкретного противника и своих возможностей; конкретные способы решения возникающих тактических задач во время соревновательного матча (приемы психологического воздействия на соперника, маскировка возможных действий и др.) Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.

Тема 8. Общая характеристика структуры спортивной подготовки теннисистов

Определение понятия «структура спортивной подготовки». Факторы, влияющие на построение спортивной подготовки теннисистов. Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, макроциклы. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).

Тема 9. Средства и методы спортивной подготовки

Основные группы средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Краткая характеристика каждой группы средств. Физическое упражнение как основное специфическое средство воздействия на физическое состояние спортсмена в процессе спортивной тренировки. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации (избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные).

Понятие о методах спортивной тренировки. Специфические (практические) и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе спортивной тренировки.

Средства и методы на различных этапах спортивной подготовки спортсменов-учащихся.

Тема 10. Формы организации занятий в спортивной тренировке

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Типы учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика составных частей учебно-тренировочного занятия. Особенности других форм организации учебно-тренировочного занятия в спортивной тренировке. Самостоятельные учебно-тренировочные занятия. Спортивные соревнования.

Тема 11. Этапы многолетней спортивной подготовки в теннисе

Этапы многолетней спортивной подготовки теннисистов, продолжительность, возрастные границы. Цель и задачи на каждом этапе спортивной подготовки. Примерные возрастные границы этапов спортивной подготовки теннисистов. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тема 12. Спортивный отбор в теннисе

Значение спортивного отбора и его место в многолетней спортивной подготовке теннисистов. Критерии определения перспективности спортсмена: антропометрические данные, композиция мышц. Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора в теннисе. Особенности спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки теннисистов.

Тема 13. Планирование и контроль в теннисе

Планирование как исходный компонент управления учащихся. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса (целевые ориентиры, особенности учащихся, условия реализации планов, бюджет времени и т. д.). Хронологическая масштабность планирования: оперативное, цикловое, этапное, перспективное. Требования к планированию: целенаправленность и перспективность, преемственность, научная обоснованность, реалистичность, конкретность, наглядность планов и др. Технология планирования: накопление предварительной информации; постановкам задач и определение конечных результатов; последовательность материала при разработке планов; нормирование динамики нагрузок; оформление документов планирования. Содержание и организация спортивной подготовки квалифицированных теннисистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Педагогический контроль в теннисе.

Тема 14. Анализ соревновательной деятельности в теннисе

Изучение эффективности, стабильности техники в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортсмена. Подробный разбор и анализ каждого матча с целью коррекции учебно-тренировочного процесса. Составление отчета о спортивных соревнованиях. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности с целью достижения максимально высокого спортивного результата.

Тема 15. Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов

Лечебные, профилактические, восстановительные, гигиенические мероприятия с теннисистами (содержание и организация). Врачебный контроль и его задачи во время спортивных соревнований. Медицинское обеспечение спортивных соревнований по теннису (правильность допуска участников, оформление заявки, соответствие возраста и квалификации установленным требованиям). Восстановительные мероприятия в теннисе. Активный отдых. Массаж (виды спортивного массажа), баня и т. д.

Тема 16. Врачебно-педагогический контроль в теннисе

Сроки проведения медицинского обследования. Задачи медицинского обследования. Медицинское обеспечение спортивных соревнований по теннису. Диагностика функционального состояния и физической

работоспособности спортсмена. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения (оперативное, текущее, этапное обследование). Принципы оценки состояния здоровья спортсмена.

Тема 17. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека и влияние физической нагрузки на организм

Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время учебно-тренировочных занятий или спортивных соревнований. Влияние разминки на состояние организма. Вработывание, утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Критерии готовности к учебно-тренировочной работе и спортивно-соревновательной деятельности.

Тема 18. Гигиенические знания, умения и навыки

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Понятие о гигиене тела. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Энергетическая диетология при спортивной подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня во время спортивных соревнований. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Тема 19. Самоконтроль в учебно-тренировочном процессе теннисистов

Самоконтроль при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю. Понятие о спортивной форме, утомлении (его сущность и характерные признаки), переутомлении. Профилактика переутомления.

Тема 20. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение спортсменами теоретических знаний и практических умений и навыков в области судейства и организации спортивных соревнований. Она проводится спортсменами учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в качестве судей.

Тема 21. Сведения об антидопинговых мероприятиях

Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами (Антидопинговая конвенция, Антидопинговый кодекс), с деятельностью Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), и Национального антидопингового агентства (НАДА) с особенностями процедуры допинг-контроля, тестирования на спортивных соревнованиях.

2.4. Физическая подготовка на различных этапах спортивной подготовки

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Теннисисту необходимы следующие физические качества.

Скоростные способности. Теннисисту необходима быстрота двигательной реакции (сложная), быстрота перемещения, быстрота одиночного движения. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект и быстроту реакции с выбором. Быстрота сложной реакции – латентное время реагирования.

Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Для освоения техники выполнения ударов необходимо создать нужные предпосылки – укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого на начальном этапе используют облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным спортсменам-учащимся осваивать правильную технику движений.

Координационные способности (ловкость). Это способность осваивать новые движения, т. е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий игры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) и рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Выносливость – это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т. е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности,

включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, быстроты, силы и выносливости, которые выполняются с отягощениями и собственным весом, в том числе упражнения на снарядах: на гимнастической стенке, скамейке, перекладине.

Строевые упражнения: построение; выполнение команд; расчеты групп.

Передвижения различными видами ходьбы и бега: ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног; бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с сгибанием ног назад, прыжками с ноги на ногу; передвижение приставными шагами правым и левым боком, бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног. Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), на месте и в движении с партнером.

Примерные упражнения без предметов:

движения рук и ног в разных плоскостях с различной амплитудой и частотой;

приседания и полуприседания на 1 и 2 ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на 2 ногах, на 1, поочередно с ноги на ногу;

разнообразные наклоны и повороты туловища из разных исходных положений и в сочетании с различными движениями рук и ног;

упоры лежа и стоя; сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

Примерные упражнения с предметами:

скакалкой: подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;

гимнастической палкой: круговые движения из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля; упражнения в парах в нанесении ударов палкой по мячу с различными частотой и ритмом;

мячом: броски и ловля 1 и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

медицинболом (набивным мячом весом до 1 кг): броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями; с передачей мяча по кругу и в парах; с изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде);

теннисным мячом: броски и ловля двумя и 1 рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

Примерные упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; равновесия с удержанием предметов на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Примерные упражнения на гимнастической стенке: лазание; висы лицом, спиной, углом, до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на 2 и 1 ногах с опорой о стенку. Подтягивание на перекладине.

Примерные упражнения с элементами акробатики и спортивной гимнастики: прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях; перевороты («колесо»).

Примерные упражнения с партнером в сопротивлениях, противодействиях.

Примерные игровые задания: подвижные игры, эстафеты с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, сходные по структуре с соревновательными действиями теннисиста.

Упражнения для воспитания физических качеств для групп НП.

Примерные упражнения для быстроты реакции: ловля или отбивание руками мяча, посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку. Быстрота и частота движений: бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м; рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях); бег со сменой направления; 2–3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию; бег на месте примерно 10 с; бег на месте с опорой руками

о высокую скамейку; бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; бег вниз по наклонной плоскости; семенящий бег.

Примерные упражнения для развития быстроты и ловкости: разнообразные прыжки в сторону – в длину, в сторону – в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега; прыжки вверх, вверх – в сторону, вверх – назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета; прыжки в высоту, в длину, в сторону – в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении; ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока; игра «борьба за мяч» теннисным мячом; игра в баскетбол теннисным мячом; эстафеты с передачей: с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча 1, 2 руками, а также 1 рукой с помощью ракетки; эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Примерные упражнения для воспитания координационных способностей: из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; 2 прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед; различные прыжки на месте; 1 влево – 2 вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.; ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т. п.; бросок мяча в цель с резко различных расстояний; прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении; всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями.

Примерные упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный; продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.; спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей; подвижные игры.

Дополнительные упражнения для обучающихся УТГ и старше.

Примерные упражнения для воспитания силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: приседания на 2 ногах при разном положении ног; приседания на 1 ноге.

С теннисными мячами: набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола); ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти); набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока – то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг): круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх; круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот; из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновым бинтом (амортизатором), один конец которого укреплен постоянно: лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой; стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо); правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру; стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево); стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх; стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

Примерные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: прыжки через скамейку; прыжки на скамейку, со скамейки на 2 ногах, на каждой ноге поочередно; прыжки со скакалкой в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т. д., скакалку вращать вперед и назад.

Примерные упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота начала движений и набора скорости: стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево); стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо); стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

Примерные упражнения для воспитания координационных способностей: из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т. п.; различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку – со скамейки; стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева; то же, но стоя спиной к сетке; подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их соответственно справа и слева; парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков – у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Для разных учебных групп и отдельных спортсменов-учащихся тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

2.5. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (далее ОФП), освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла спортивной тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования

физической подготовленности. Спортивная тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. *pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую» нагрузку. Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка.

Увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом. Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок. Соревновательная деятельность на этапе НП носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется спортивным соревнованиям, в которых предметом соревновательной деятельности является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом спортивной подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому учебно-тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в теннисе.

Основные направления этапа НП:

воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность;

научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов, научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений;

проводить спортивные соревнования и тактические комбинации с использованием пройденных технических элементов, в конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры – атакующему и защитному;

использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата;

совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители;

повышать интерес спортсменов-учащихся к занятиям по физической подготовке;

сформировать у теннисистов правильное представление о роли физической подготовки для технического совершенствования и здоровья, ознакомить детей с правилами тенниса.

Обучение детей до 10 лет и младше должно проходить с использованием программы “Tennis10S” в соответствии со стандартами Международной федерации тенниса (ITF). Программа “Tennis10S” структурирована по трем уровням, оптимальным для развития детей. С помощью уровней создается ступенчатая система развития, которая позволяет спортсменам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и мотивацией на спортивные соревнования. В процессе обучения изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до того момента, когда спортсмен готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей (приложение 1).

2.5.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп НП

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Примерный годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

| Разделы подготовки | Количество часов | |
|---|------------------|--------|
| | НП-1 | НП 2–3 |
| 1 | 2 | 3 |
| I. Теоретическая часть | | |
| Состояние и развитие тенниса в мире и Республике Беларусь | 1 | 1 |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | |
| 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 |
| Техника тенниса | 2 | 2 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 2 | 2 |
| Итого часов: | 10 | 10 |
| II. Практическая подготовка | | |
| Физическая подготовка | 156 | 135 |
| Технико-тактическая подготовка | 135 | 156 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 7 | 7 |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 | 4 |
| Итого часов: | 302 | 302 |
| Всего часов: | 312 | 312 |

* теоретическая подготовка представлена в разделе 2.3 «Тематический план по теоретической подготовке на различных этапах спортивной подготовки».

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Физическая подготовка на этапе НП направлена на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с акцентом на развитие быстроты и координационных способностей. Следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных теннисистов. Упражнения, направленные на развитие силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам ОФП, к концу этапа процентное содержание ОФП в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Примерные упражнения по ОФП и СФП представлены в разделе 2.4.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки на этапе НП являются: обучение техническим элементам тенниса; владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся специальные и соревновательные упражнения.

Структура разучивания технических элементов тенниса:

формирование у спортсменов правильного представления о выполняемом приеме техники;

постановка основных технических элементов по фазам (подготовительная, предупредительная, ударная и заключительная) и формирование физических возможностей, необходимых для их успешного выполнения;

освоение ударов сначала в простейших игровых условиях и прочное закрепление их в сложных условиях, в игре соревновательного характера.

Техническая подготовка на данном этапе включает в себя: специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом; формирование представления о точке удара и ударных позах; выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног; выполнение серии отдельных ударов справа и слева вместе в определенной и произвольной последовательности; выполнение отдельных ударов отдельно справа и слева с лета; выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения; выполнение подачи; выполнение удара над головой.

Удары справа и слева по отскочившему мячу (примерные упражнения).

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешенного мяча.

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

Удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному: самим обучающимся от себя вперед – в сторону; партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона.

Удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, средней силы, с различных расстояний от стены (3–8 м) со специальной задачей – варьировать силу ударов.

Удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т. п.) по мячу: удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удар партнера.

Подача (плоская и с незначительным вращением) (примерные упражнения). Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча.

Специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи.

Подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи).

Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи.

Прием подачи.

Удары с лета (примерные упражнения).

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча.

Специальные подготовительные упражнения: упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит 1, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» – обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»); ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится 1, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет).

Удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены.

Удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

Удар над головой (примерные упражнения). Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча.

Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

Укороченные удары (примерные упражнения). Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча.

Специальные подготовительные упражнения: ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены).

Удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: овладеть основой тактических действий в нападении и защите; формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние условия).

Для решения этих задач необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером, исходя из возраста и уровня подготовленности обучающихся.

2.5.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп НП

Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения учебной нагрузки в академических часах. Примерные учебные планы для групп НП-1, НП 2–3 представлены в таблицах 12 и 13.

Таблица 12 – Примерный учебный план для групп НП-1 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Технико-тактическая подготовка | 135 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 7* | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 | | | | | | | | | | 4 | | |
| Итого академических часов | 302 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 27 | 26 | 30 | 24 | 24 | 25 |
| Всего академических часов | 312 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 28 | 27 | 31 | 25 | 24 | 25 |

*согласно правилам проведения спортивных соревнований по мини теннису (красный корт)

*1 академический час = 45 минут.

Таблица 13 – Примерный учебный план для групп НП 2–3 годов обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 135 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| Технико-тактическая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 7* | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 | | | | | | | | | | 4 | | |
| Итого академических часов | 302 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 27 | 26 | 30 | 24 | 24 | 25 |
| Всего академических часов | 312 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 28 | 27 | 31 | 25 | 24 | 25 |

*согласно правилам проведения спортивных соревнований по мини теннису

* 1 академический час = 45 минут.

2.5.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп НП

Пример содержания занятий недельного микроцикла для групп НП-1 года обучения (условно 37-я неделя годовичного цикла)

Занятие 109 (условно понедельник) – 90 минут.

Преимущественная направленность микроцикла: обучение технике тенниса.

Задачи: 1. Обучить технике выполнения ударам справа с отскока. 2. Обучить технике выполнения ударам слева с отскока. 3. Обучить технике выполнения подачи. 4. Способствовать развитию координационных способностей.

Подготовительная часть (20 минут): упражнения строевые, общеразвивающие, подвижная игра, направленная на развитие координационных способностей.

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

Заключительная часть (10 минут): бег в медленном темпе, восстановление дыхания и расслабление, подведение итогов, домашнее задание.

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.

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 скоростно-силовых 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.

2.6. Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа спортивной подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности теннисиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Этот этап состоит из 2 подэтапов: начальной спортивной специализации (1–2-го года обучения); углубленной спортивной специализации (3–7-го года обучения).

Одной из основных методических особенностей спортивной подготовки УТ этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств спортивной подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в теннисе. Постепенно в процессе спортивной подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу УТ этапа основы техники тенниса должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача по дальнейшему закреплению базовых элементов техники тенниса. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных

деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности теннисиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки спортсмен-учащийся активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход на этап углубленной специализации у многих теннисистов связан с началом подготовки в новых условиях. Происходит значительное увеличение общего объема учебно-тренировочных часов. Структура годичного цикла спортивной подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

2.6.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп УТ

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ представлен в таблице 14.

Таблица 14 – Примерный годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

| Содержание занятий | Количество часов | | | |
|---|------------------|------|------|--------|
| | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ 4–7 |
| I. Теоретическая подготовка | | | | |
| Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила игры и методика судейства | 1 | | | |
| Физические качества и методика их развития в теннисе | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Техника тенниса | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основы тактики и тактической подготовки теннисистов | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Общая характеристика структуры спортивной подготовки теннисистов | | | 1 | 1 |
| Средства и методы спортивной тренировки | | 1 | 1 | 1 |
| Формы организации занятий в спортивной тренировке | | 1 | | |
| Этапы многолетней спортивной подготовки в теннисе | | | 1 | 1 |
| Спортивный отбор в теннисе | | | 1 | 1 |
| Планирование и контроль в теннисе | | | 1 | 2 |
| Анализ соревновательной деятельности | | 2 | 2 | 2 |
| Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов | | 1 | 2 | 2 |
| Врачебно-педагогический контроль в теннисе | 1 | 1 | 1 | 2 |

| Содержание занятий | Количество часов | | | |
|---|------------------|------|------|--------|
| | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ 4–7 |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека и влияние физической нагрузки на организм | 1 | 1 | | |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | | |
| Самоконтроль в учебно-тренировочном процессе теннисистов | 1 | 1 | | |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Сведения об антидопинговых мероприятиях | | | | 2 |
| Итого часов: | 11 | 14 | 18 | 23 |
| II. Практическая подготовка | | | | |
| Физическая подготовка | 208 | 250 | 312 | 338 |
| Технико-тактическая подготовка | 234 | 331 | 416 | 532 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 7 | 9 | 10 | 15 |
| Инструкторская и судейская практика | – | 6 | 8 | 8 |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 4 | 8 | 10 | 14 |
| Итого часов: | 457 | 610 | 762 | 913 |
| Всего часов: | 468 | 624 | 780 | 936 |

* теоретическая подготовка представлена в разделе 2.3 «Тематический план по теоретической подготовке на различных этапах спортивной подготовки».

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Физическая подготовка на этапе УТ предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Примерные упражнения по ОФП и СФП представлены в разделе 2.4.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки на данном этапе являются: прочное освоение технических элементов тенниса (для этапа УТ-1, УТ-2); владение техникой тенниса и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки зависит от применяемых методов.

*Совершенствование замаха и его разновидностей (маховый, блокирующий)
Удары справа и слева по отскочившему мячу*

Удары у тренировочной стены (только для групп УТГ-1 и УТГ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях: с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); с применением разнообразных по

особенности вращения мяча ударов; со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу; применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т. д.).

Удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов; со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодически удары по восходящему мячу; со специальной задачей варьировать силу ударов; с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника): со специальной задачей варьировать силу ударов – чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка; со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

Подача

В I квадрат в разные зоны: плоская, крученая, резаная.

Во II квадрат в разные зоны: плоская, крученая, резаная.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Удары с лета

Совершенствование укороченного удара.

Удары у тренировочной стены (только для групп УТ-1 и УТ-2). Удары по линии и косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида; с использованием ударов различных видов; со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой).

Удары на теннисном корте.

Длинные – по линии и по диагонали, короткие – по линии и косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида; с использованием ударов различных видов; со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары; со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой; со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях – в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить» мяч (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

Удар над головой – «смэш»

Совершенствование ударов над головой с места с лета; с отходом назад в прыжке; с отходом назад с отскока; с продвижением вперед с отскока; с продвижением вперед с колена.

Удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх-в сторону, вверх-назад – по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи».

По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи: при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

«Свеча»

Совершенствование ударов с отскока «свеча»: обводящая крученная справа/слева; и обводящая резаная справа/слева.

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

Укороченные удары

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: совершенствовать тактические действия в нападении и защите; формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние условия); развивать способности к быстрым «переключениям» в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению; изучать соперников, их тактический арсенал и техническую подготовленность.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп УТ

Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения учебной нагрузки в академических часах. Примерные учебные планы для групп УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ 4-7 представлены в таблицах 15, 16, 17, 18.

Таблица 15 – Примерный учебный план для групп УТ-1 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц / количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 208 | 17 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 |
| Технико-тактическая подготовка | 234 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 7 | | 1 | | | | | 2 | 2 | 2 | | | |
| Инструкторская и судейская практика | – | | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 4 | | | | | | | | | 4 | | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 4 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| Итого академических часов | 457 | 36 | 38 | 36 | 38 | 37 | 39 | 39 | 41 | 42 | 37 | 37 | 37 |
| Всего академических часов | 468 | 37 | 39 | 37 | 39 | 38 | 40 | 40 | 42 | 43 | 38 | 38 | 37 |

* 1 академический час = 45 минут.

Таблица 16 – Примерный учебный план для групп УТ-2 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц / количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 14 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 250 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 20 |
| Технико-тактическая подготовка | 331 | 27 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 27 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 9 | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 8 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Итого академических часов | 610 | 48 | 49 | 51 | 51 | 50 | 52 | 53 | 52 | 55 | 53 | 49 | 47 |
| Всего академических часов | 624 | 49 | 50 | 52 | 53 | 51 | 53 | 55 | 53 | 56 | 54 | 50 | 48 |

*1 академический час = 45 минут.

Таблица 17 – Примерный учебный план для групп УТ-3 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц / количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 18 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Технико-тактическая подготовка | 416 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 34 | 34 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 10 | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 10 | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| Итого академических часов | 762 | 60 | 61 | 63 | 61 | 65 | 65 | 67 | 64 | 69 | 65 | 62 | 60 |
| Всего академических часов | 780 | 61 | 63 | 65 | 62 | 67 | 66 | 69 | 65 | 71 | 66 | 64 | 61 |

* 1 академический час = 45 минут.

Таблица 18 – Примерный учебный план для групп УТ 4–7 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц / количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 23 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 338 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Технико-тактическая подготовка | 532 | 44 | 44 | 44 | 45 | 44 | 44 | 45 | 44 | 45 | 45 | 44 | 44 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 15 | | | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | | |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 14 | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Итого академических часов | 913 | 72 | 72 | 75 | 73 | 78 | 77 | 80 | 78 | 83 | 79 | 74 | 72 |
| Всего академических часов | 936 | 74 | 74 | 77 | 74 | 80 | 79 | 82 | 80 | 85 | 81 | 76 | 74 |

* 1 академический час = 45 минут.

2.6.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп УТ

Недельный микроцикл для групп УТ в зависимости от года обучения включает в себя от 4 до 9 учебно-тренировочных занятий.

Пример содержания учебно-тренировочного занятия
недельного микроцикла
для групп УТ-2 года обучения
(условно 29-я неделя годовичного цикла)

Занятие 173 (условно пятница) – 90 минут

Период: подготовительный.

Преимущественная направленность микроцикла: совершенствование техники и тактики игры в теннис.

Задачи: 1. Совершенствовать технику выполнения ударов с отскока. 2. Совершенствовать технику выполнения ударов с лета. 3. Совершенствовать тактику одиночной игры. 4. Совершенствовать специальные физические качества (по выбору).

Подготовительная часть (20 минут): общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные; игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте; стоя на задней линии.

Основная часть (60 минут): совершенствование стабильности ударов с задней линии; совершенствование стабильности ударов с лета; совершенствование стабильности первой и второй подач; совершенствование технико-тактических действий.

Заключительная часть (15 минут): бег в медленном темпе, восстановление дыхания и расслабление после проделанной работы, подведение итогов.

2.7. 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 годовичного 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).

Осуществляется сдача нормативных требований. Длительность этапа до 6 лет. Наиболее способные спортсмены этого возраста выполняют норматив

звания «Мастер спорта Республики Беларусь». Содержание учебно-тренировочной работы должно соответствовать содержанию соревновательной направленности. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и тактики, повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. В ходе этапа спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

В рамках годового учебного плана составляется тщательно продуманная программа, определяющая стратегию, содержание и формы построения учебно-тренировочного процесса. Организуется практическое осуществление этой программы с учетом конкретных условий и реальных возможностей, включая возможности проведения учебно-тренировочных сборов, использования необходимых средств спортивной подготовки, планируются сроки комплексного контроля, подбираются информативные тесты и организовываются медицинские осмотры и иные обследования после окончания этапов различной направленности с целью выяснения фактического состояния спортсменов и внесения корректив в программу учебно-тренировочного процесса, если показатели контроля не соответствуют плановым.

Количество занятий с большими нагрузками с повышением квалификации спортсменов постоянно увеличивается, часто спортивные тренировки проводятся на фоне недовосстановления, используя однонаправленные блоки тренировочной нагрузки, например, на развитие скоростной выносливости – в ограниченном по времени мезоцикле сосредотачивается объемная однонаправленная концентрированная нагрузка.

На этапе спортивного совершенствования необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять их знания о принципах построения рационального питания, его режима, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ, о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями, о различных заболеваниях и мерах по их профилактике.

2.7.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп СПС

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 19

Таблица 19 – Примерный годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

| Содержание занятий | Количество часов | | |
|---|------------------|-------|---------|
| | СПС-1 | СПС-2 | СПС 3–6 |
| I. Теоретическая подготовка | | | |
| Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису | 1 | 1 | 1 |
| Физические качества и методика их развития в теннисе | 1 | 1 | 1 |
| Техника тенниса | 1 | 1 | 1 |
| Основы тактики и тактической подготовки теннисистов | 2 | 2 | 2 |
| Общая характеристика структуры спортивной подготовки теннисистов | 2 | 2 | 2 |
| Средства и методы спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 |
| Этапы многолетней спортивной подготовки в теннисе | 2 | 2 | 2 |
| Спортивный отбор в теннисе | 1 | 1 | 1 |
| Планирование и контроль в теннисе | 2 | 2 | 2 |
| Анализ соревновательной деятельности | 4 | 4 | 4 |
| Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов | 2 | 2 | 2 |
| Врачебно-педагогический контроль в теннисе | 1 | 1 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 |
| Сведения об антидопинговых мероприятиях | 2 | 2 | 2 |
| Итого часов: | 24 | 24 | 25 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| Физическая подготовка | 338 | 364 | 377 |
| Технико-тактическая подготовка | 676 | 754 | 884 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 20 | 20 | 26 |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | 8 | 8 |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 20 | 20 | 26 |
| Итого часов: | 1068 | 1172 | 1327 |
| Всего часов: | 1092 | 1196 | 1352 |

* теоретическая подготовка представлена в разделе 2.3 «Тематический план по теоретической подготовке на различных этапах спортивной подготовки».

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Физическая подготовка на этапе СПС предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

На данном этапе у каждого спортсмена-учащегося индивидуальные требования, которые должны быть определены подходящим тестированием физической подготовки. Результаты могут быть сравнены с требуемыми уровнями исполнения и программами индивидуальных тренировок.

В зависимости от полученных результатов происходит корректировка индивидуальных тренировок.

Примерные упражнения по ОФП и СФП представлены в разделе 2.4.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки на данном этапе являются: совершенствование техники тенниса и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. На этапе СПС необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: результативности; эффективности; точности и силе; стабильности; вариативности; экономичности; минимальной тактической информативности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки зависит от применяемых методов.

Средства технической подготовки представлены в разделе 2.6.1 «Практическая подготовка».

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: совершенствовать тактические действия в нападении и защите; формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние условия); развивать способности к быстрым «переключениям» в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению; изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность; изучать тактику ведущих игроков страны и мира.

Для решения этих задач используются упражнения по тактике, контрольные и календарные матчи, теория тактики тенниса.

Тактические приемы игры

Совершенствование ударов с отскока и с лета на точность по зонам.

Серия длинных ударов в один и тот же угол площадки; серия длинных ударов, направленных поочередно в различные углы площадки.

«Треугольник».

Два длинных удара в один угол площадки и короткий завершающий косой в противоположную сторону.

Два коротких косых удара к боковой линии и завершающий длинный удар в угол площадки.

Прием подачи прямым или косым ударом по восходящему мячу с ходу с выходом к сетке и завершающий удар с лета

Выход к сетке после длинного удара к середине задней линии и завершающий удар с лета в один из углов.

Выход к сетке после подачи и завершающий прямой или косой удар с лета.

Выход к сетке после подачи, приема подачи и при ответе на удар с задней линии и прямой или кривой завершающий удар над головой.

Выход к сетке после подачи, приема подачи и обычного удара по отскочившему мячу и завершающий укороченный удар с лета.

Вызов партнера к сетке укороченным ударом и низкий обводящий удар или «свеча».

Комбинированные нападающие удары (серийные удары, с помощью которых подготавливают условия для завершающего удара или выхода к сетке).

Завершающие нападающие удары.

Подготовительные нападающие удары для выхода к сетке (с помощью которых осуществляется выход к сетке); обводящие контратакующие удары.

Защитные удары, восстанавливающие «игровое равновесие».

«Пушечная» подача, нацеленная на немедленный выигрывш очка или ставящая соперника в затруднительное положение (подача плоская или с незначительным вращением мяча, длинная или «выбивающая» – кривая).

Подача с выходом к сетке (длинная подача с различными вариантами вращения мяча).

Прием подачи длинным ударом в угол площадки и завершающий кривой удар к дальней от этого угла боковой линии.

Прием подачи коротким кривым ударом и длинный завершающий удар в противоположный угол площадки.

Выход к сетке после длинного удара в угол площадки и завершающий кривой удар с лета к противоположной боковой линии.

Кривая подача и длинный завершающий удар в противоположный угол площадки.

Прямая подача и завершающий короткий кривой удар.

Совершенствование тактики атакующих действий.

Совершенствование тактики защитных действий.

Моделирование игровых ситуаций.

Игра на счет.

2.7.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп СПС

Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения учебной нагрузки в академических часах. Примерные учебные планы для групп СПС-1, СПС-2, СПС 3–6 представлены в таблицах 20, 21, 22.

2.7.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годового цикла спортивной подготовки для групп СПС

Недельный микроцикл для групп СПС в зависимости от года обучения включает в себя от 5 до 9 учебно-тренировочных занятий.

Пример содержания учебно-тренировочного занятия
недельного микроцикла
для групп СПС-1 года обучения
(условно 23-я неделя годового цикла)

Занятие 138 (условно вторник) – 135 минут.

Период: подготовительный.

Преимущественная направленность микроцикла: совершенствование технико-тактической подготовленности.

Задачи: 1. Совершенствовать технику выполнения ударов с отскока 2. Совершенствовать технику выполнения ударов с лета 3. Совершенствовать подачу 4. Совершенствовать тактику парной игры 5. Совершенствовать специальные физические качества (по выбору).

Подготовительная часть (25 минут): общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные; игра друг на друга в среднем темпе с различным вращением, стоя на хавкорте; стоя на задней линии.

Основная часть (95 минут): совершенствование стабильности, вариативности и силы ударов с задней линии; совершенствование стабильности и силы ударов с лета; совершенствование I и II подач; совершенствование технико-тактических действий в игре со счетом.

Заключительная часть (15 минут): способствовать восстановлению; упражнения стретчинга.

Таблица 20 – Примерный учебный план для групп СПС-1 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 338 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Технико-тактическая подготовка | 676 | 56 | 56 | 57 | 56 | 57 | 56 | 57 | 56 | 57 | 56 | 56 | 56 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 20 | | | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 20 | | | | | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Итого академических часов | 1068 | 84 | 84 | 88 | 86 | 91 | 89 | 92 | 91 | 95 | 91 | 90 | 87 |
| Всего академических часов | 1092 | 86 | 86 | 90 | 88 | 93 | 91 | 94 | 93 | 97 | 93 | 92 | 89 |

* 1 академический час = 45 минут.

Таблица 21 – Примерный учебный план для групп СПС-2 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 364 | 30 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 |
| Технико-тактическая подготовка | 754 | 62 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 63 | 62 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 20 | | | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | | | | | | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Итого академических часов | 1072 | 92 | 93 | 96 | 95 | 100 | 98 | 101 | 99 | 104 | 100 | 99 | 95 |
| Всего академических часов | 1196 | 94 | 95 | 98 | 97 | 102 | 100 | 103 | 101 | 106 | 102 | 101 | 97 |

* 1 академический час = 45 минут.

Таблица 22 – Примерный учебный план для групп СПС 3–6 года обучения

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 377 | 31 | 31 | 32 | 31 | 32 | 31 | 32 | 31 | 32 | 32 | 31 | 31 |
| Технико-тактическая подготовка | 884 | 73 | 73 | 74 | 74 | 74 | 74 | 74 | 74 | 74 | 74 | 73 | 73 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 26 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 26 | | | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Итого академических часов | 1327 | 104 | 106 | 112 | 110 | 112 | 110 | 113 | 111 | 117 | 113 | 110 | 109 |
| Всего академических часов | 1352 | 106 | 108 | 115 | 112 | 114 | 112 | 115 | 113 | 119 | 115 | 112 | 111 |

* 1 академический час = 45 минут.

2.8. Планирование и содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства предполагается достижение максимально запланированных спортивных результатов, поэтому тренировочный процесс носит узкоспециализированный характер, используются самые эффективные средства и методы спортивной подготовки, способные вызвать значительный рост спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки достигают максимальных величин, возрастает их интенсивность. Учитывая, что на этом этапе продолжают заниматься спортсмены, для которых спорт стал основным занятием, спортивные тренировки проводятся по 2–3 раза в день, а суммарное количество времени, отводимого на учебно-тренировочный процесс, составляет 30 и более часов в неделю. Как правило, за пределами учебной нагрузки дополнительно используются средства восстановления, обследования различной направленности, индивидуальные занятия (процедуры) узкой направленности. Весь образ жизни спортсмена подчинен стремлению к достижению высших спортивных результатов, вхождению в элиту мирового спорта.

Поддерживается и развивается высокий уровень функциональных возможностей систем организма спортсмена. Совершенствуется арсенал технико-тактических способов ведения соревновательной борьбы. Расширяется соревновательная практика. Занятия проводятся по индивидуальным планам, которые составляются тренером при активном участии спортсменов.

Спортивные соревнования следует планировать так, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам в конкретном спортивном сезоне и четырехлетнем олимпийском цикле. «Передозировка» соревнований приводит к хроническому утомлению спортсмена в первую очередь, его психической сферы. Поэтому в рационализации индивидуальной системы соревнований кроется один из существеннейших резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Система спортивных соревнований высококвалифицированных теннисистов должна соответствовать следующим требованиям: способствовать управлению развитием спортивной формы; воздерживаться от серьезной целевой подготовки лидеров к крупным спортивным соревнованиям, проводящимся в период подготовительного этапа в целях концентрации ресурсов организма для участия в главных стартах года.

В рамках годового учебного плана составляется тщательно продуманная программа, определяющая стратегию, содержание и формы построения учебно-тренировочного процесса. Организуется практическое осуществление этой программы с учетом конкретных условий и реальных возможностей. Алгоритм действий тренера и спортсмена по планированию спортивной подготовки и ее организации аналогичны подходам, применяемым на этапе спортивного совершенствования. Администрация спортивных учреждений и тренер обязаны создавать оптимальные условия для полной реализации потенциала спортсмена.

2.8.1. Примерный годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий для групп ВСМ

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 23.

Таблица 23 – Примерный годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

| Содержание занятий | Количество часов | |
|---|------------------|------|
| | ВСМ | ВСМ* |
| I. Теоретическая подготовка | | |
| Правила безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по теннису | 1 | 1 |
| Общая характеристика структуры спортивной подготовки теннисистов | 1 | 1 |
| Этапы многолетней спортивной подготовки в теннисе | 1 | 1 |
| Спортивный отбор в теннисе | 1 | 1 |
| Планирование и контроль в теннисе | 2 | 2 |
| Анализ соревновательной деятельности | 6 | 6 |
| Медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов теннисистов | 2 | 2 |
| Врачебно-педагогический контроль в теннисе | 2 | 2 |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека и влияние физической нагрузки на организм | 2 | 2 |
| Сведения об антидопинговых мероприятиях | 2 | 2 |
| Итого часов: | 20 | 20 |
| II. Практическая подготовка | | |
| Физическая подготовка | 426 | 494 |
| Технико-тактическая подготовка | 1040 | 1066 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 32 | 36 |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 6 |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 36 | 42 |
| Итого часов: | 1540 | 1644 |
| Всего часов: | 1560 | 1664 |

* теоретическая подготовка представлена в разделе 2.3 «Тематический план по теоретической подготовке на различных этапах спортивной подготовки».

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Физическая подготовка на этапе ВСМ предполагает совершенствование физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

На данном этапе у каждого спортсмена-учащегося индивидуальные требования, которые должны быть определены подходящим тестированием

физической подготовки. Результаты могут быть сравнены с требуемыми уровнями исполнения и программами индивидуальных тренировок. В зависимости от полученных результатов происходит корректировка индивидуальных тренировок.

Примерные упражнения по ОФП и СФП представлены в разделе 2.4.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование всех технических приемов и тактических комбинаций игры согласно индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем и обучающимся, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена-учащегося, функциональных возможностей, целей и задач спортивной тренировки.

Средства технико-тактической подготовки представлены в разделе 2.7.1 «Практическая подготовка».

2.8.2. Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки для групп ВСМ

Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки рекомендуется осуществлять путем схематичного распределения учебной нагрузки в академических часах. Примерные учебные планы для групп ВСМ, ВСМ* представлены в таблицах 24, 25.

Таблица 24 – Примерный учебный план для групп ВСМ

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 20 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка | 426 | 35 | 36 | 35 | 36 | 35 | 36 | 35 | 36 | 35 | 36 | 35 | 36 |
| Технико-тактическая подготовка | 1040 | 86 | 86 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 86 | 86 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы | 32 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Итого академических часов | 1540 | 125 | 127 | 128 | 129 | 128 | 129 | 128 | 129 | 132 | 131 | 127 | 127 |
| Всего академических часов | 1560 | 126 | 129 | 130 | 130 | 130 | 131 | 129 | 131 | 133 | 133 | 129 | 129 |

* 1 академический час = 45 минут.

Таблица 25 – Примерный учебный план для групп ВСМ*

| Содержание занятий | Кол-во часов | Месяц/количество академических часов | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. Теоретические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Итого академических часов | 20 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия: | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка: | 494 | 41 | 41 | 42 | 41 | 41 | 41 | 42 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Технико-тактическая подготовка: | 1066 | 88 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 89 | 88 |
| Спортивные соревнования и игры внутри группы: | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | | | | | | | | | 4 | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры, комплексные обследования | 42 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого академических часов | 1644 | 135 | 136 | 137 | 136 | 136 | 136 | 138 | 137 | 141 | 139 | 137 | 136 |
| Всего академических часов | 1664 | 136 | 138 | 139 | 137 | 138 | 138 | 139 | 139 | 142 | 141 | 139 | 138 |

* 1 академический час = 45 минут.

2.8.3. Примерное содержание занятий недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп ВСМ

Недельный микроцикл для групп ВСМ в зависимости от года обучения включает в себя от 8 до 10 учебно-тренировочных занятий.

Пример содержания учебно-тренировочного занятия
недельного микроцикла для групп ВСМ
(условно 23-я неделя годовичного цикла)

Занятие 184 (условно вторник) – 180 минут.

Период: подготовительный.

Преимущественная направленность микроцикла: совершенствование технико-тактической подготовленности.

Задачи: 1. Совершенствовать технику выполнения ударов с отскока и с лета 2. Совершенствовать технику выполнения удара над головой 3. Совершенствовать подачу и прием подачи 4. Совершенствовать тактику игры в нападении 5. Совершенствовать специальные физические качества (по выбору).

Подготовительная часть (35 минут): общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные; игра друг на друга в среднем темпе с различным вращением, стоя на хавкорте; стоя на задней линии.

Основная часть (120 минут): совершенствование стабильности, вариативности и силы ударов с задней линии; совершенствование стабильности и силы ударов с лета; совершенствование I и II подач; совершенствование удара над головой: «смэш» в прыжке, с отскока, слева; совершенствование технико-тактических действий в игре со счетом.

Заключительная часть (25 минут): способствовать восстановлению; упражнения стретчинга.

2.9. Виды контроля и нормативные требования по физической и специальной подготовке на всех этапах спортивной подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль

направлен на систематизацию знаний, умений и навыков закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и спортивных соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимое условие для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний, срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и спортивных соревнований. Оперативный контроль в процессе спортивной подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе спортивных соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на спортивных соревнованиях.

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки для проверки результатов освоения программы спортсмены сдают контрольные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Комплексы контрольных испытаний по физической подготовке на всех этапах спортивной подготовки

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня развития основных физических качеств. Методика проведения контрольных упражнений (тестов) для оценки уровня физической подготовленности представлена в приложении 2.

Для перевода спортсменов в группы следующего года обучения на всех этапах спортивной подготовки разработаны контрольно-переводные нормативы, которые представлены в таблицах 26–33.

Нормативные оценки физической подготовленности по возрастам для девушек и юношей представлены в приложении 3.

Таблица 26 – Нормативы по физической подготовке для групп НП-1

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 105 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 105 см) |
| Бег 10 м, с (не более 3,7 с) | Бег 10 м, с (не более 3,7 с) |
| Наклон вперед, см (не менее 2 см) | Наклон вперед, см (не менее 3 см) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 16,0) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 15,0 см) |
| Модифицированный челнок 4×6 м, с (не более 9,0 с) | Модифицированный челнок 4×6 м, с (не более 9,0 с) |

Таблица 27 – Нормативы по физической подготовке для групп НП 2–3

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 118 см) |
| Бег 10 м, с (не более 3,4 с) | Бег 10 м, с (не более 3,4 с) |
| Наклон вперед, см (не менее 5 см) | Наклон вперед, см (не менее 5 см) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 21,0) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 20,0 см) |
| Модифицированный челнок 4×6 м, с (не более 8,7 с) | Модифицированный челнок 4×6 м, с (не более 8,7 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 9 раз) |

Таблица 28 – Нормативы по физической подготовке для групп УТ-1

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 141 см) |
| Бег 10 м, с (не более 2,7 с) | Бег 10 м, с (не более 2,9 с) |
| Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи, м (не менее 10,0 м) | Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи, м (не менее 8,0 м) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 24,0 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 22,0 см) |
| Челночный бег 6×8 м, с (не более 15,0 с) | Челночный бег 6×8 м, с (не более 15,2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 13 раз) |

Таблица 29 – Нормативы по физической подготовке для групп УТ-2

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 155 см) |
| Бег 10 м, с (не более 2,5 с) | Бег 10 м, с (не более 2,8 с) |
| Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи, м (не менее 11 м) | Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи, м (не менее 9 м) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 26,0 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 24,0 см) |
| Челночный бег 6×8 м, с (не более 15,0 с) | Челночный бег 6×8 м, с (не более 15,2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 17 раз) |

Таблица 30 – Нормативы по физической подготовке для групп УТ-3

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 174 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 170 см) |
| Бег 10 м, с (не более 2,6 с) | Бег 10 м, с (не более 2,8 с) |
| Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 11 м) | Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 9 м) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 30,0 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 28,0 см) |
| Челночный бег 6×8 м, с (не более 14,6 с) | Челночный бег 6×8 м, с (не более 14,6 с) |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 19 раз) |

Таблица 31 – Нормативы по физической подготовке для групп УТ 4–7

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 185 см) |
| Бег 10 м, с (не более 2,2 с) | Бег 10 м, с (не более 2,4 с) |
| Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 13 м) | Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 11 м) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 38,0 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 35,0 см) |
| Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,9 с) | Челночный бег 6×8 м, с (не более 14,0 с) |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 24 раз) |
| Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 2300 м) | Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 1700 м) |

Таблица 32 – Нормативы по физической подготовке для групп СПС

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 195 см) |
| Бег 10 м, с (не более 2,0 с) | Бег 10 м, с (не более 2,2 с) |
| Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 14 м) | Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 12 м) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 44,0 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 40,0 см) |
| Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,6 с) | Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,8 с) |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 30 раз) |
| Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 2500 м) | Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 1800 м) |

Таблица 33 – Нормативы по физической подготовке для групп ВСМ, ВСМ*

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| юноши | девушки |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см (не менее 210 см) |
| Бег 10 м, с (не более 1,8 с) | Бег 10 м, с (не более 2,0 с) |
| Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 15 м) | Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м (не менее 13 м) |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 48,0 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см (не менее 44,0 см) |

| | |
|---|--|
| Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,4 с) | Челночный бег 6×8 м, с (не более 13,6 с) |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (не менее 35 раз) |
| Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 2500 м) | Тест Купера, (12 мин. бег), м (не менее 1800 м) |

**Программа владения техническими приемами тенниса на всех этапах
спортивной подготовки**

Оценка уровня технической подготовленности спортсмена заключается в оценке количественной и качественной сторон технических действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность и эффективность.

Оценка технической подготовленности – уровень владения техническими элементами в соответствии с таблицей 34, методом экспертного оценивания.

Таблица 34 – Нормативы технической подготовленности

| Действия | Группы подготовки | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|-------|------|------|------|--------|--------------|
| | НП-1 | НП2-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ 4-7 | СПС и старше |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Удары с отскока | | | | | | | |
| Справа | | | | | | | |
| <i>Плоский</i> | | | | | | | |
| <i>В верхней точке</i> | √ | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Кросс</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Линия</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратный кросс</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратная линия</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Атакующий</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Контратака</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Защитный</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Крученный</i> | | | | | | | |
| <i>В верхней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | √ | | | | | |
| <i>В нижней точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Кросс</i> | | √ | | | | | |
| <i>Линия</i> | | √ | | | | | |
| <i>Обратный кросс</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратная линия</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Атакующий</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Контратака</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <i>Защитный</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Резаный</i> | | | | | | | |
| <i>В верхней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Кросс</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Линия</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратный кросс</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Обратная линия</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Атакующий</i> | | | | | | √ | √ |
| <i>Контратака</i> | | | | | | √ | √ |
| <i>Защитный</i> | | | | | | √ | √ |
| <i>Слева</i> | | | | | | | |
| <i>Плоский</i> | √ | | | | | | |
| <i>В верхней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Кросс</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Линия</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратный кросс</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратная линия</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Атакующий</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Контратака</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Защитный</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Крученный</i> | | | | | | | |
| <i>В верхней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Кросс</i> | | √ | | | | | |
| <i>Линия</i> | | √ | | | | | |
| <i>Обратный кросс</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратная линия</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Атакующий</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Контратака</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Защитный</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Резаный</i> | | | | | | | |
| <i>В верхней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Кросс</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Линия</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Обратный кросс</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Обратная линия</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Атакующий</i> | | | | | | √ | √ |
| <i>Контратака</i> | | | | | | √ | √ |
| <i>Защитный</i> | | | | | | √ | √ |
| <i>Укороченный</i> | | | | | | | |
| <i>Справа</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Слева</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>«Свеча»</i> | | | | | | | |
| <i>Справа</i> | | √ | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <i>Справа крученная</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Слева</i> | | √ | | | | | |
| <i>Слева крученная</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| С полулета | | | | | | | |
| <i>Справа</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Слева</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| Удары с лета | | | | | | | |
| Справа | √ | | | | | | |
| <i>В высокой точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Укороченный</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Крученный (драйв)</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>«Свеча»</i> | | | | | | √ | √ |
| Слева | √ | | | | | | |
| <i>В высокой точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В средней точке</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>В нижней точке</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Укороченный</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Крученный (драйв)</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>«Свеча»</i> | | | | | | √ | √ |
| Подача | | | | | | | |
| Плоская | √ | √ | √ | | | | |
| <i>Зона а</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Зона b</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Зона с</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| Крученная | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Зона а</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Зона b</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Зона с</i> | | | | | √ | √ | √ |
| <i>Зона d</i> | | | | | √ | √ | √ |
| Резаная | | √ | | | | | |
| <i>Зона а</i> | | | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>Зона b</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Зона с</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>Зона d</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| Прием подачи | | | | | | | |
| Справа | | | | | | | |
| <i>с замахом</i> | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>блокирующий</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>на з\л</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>2–4 шага за з\л</i> | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>с движением вперед</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| Слева | | | | | | | |
| <i>с замахом</i> | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>блокирующий</i> | | | | √ | √ | √ | √ |
| <i>на з\л</i> | | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>2–4 шага за з\л</i> | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| <i>с движением вперед</i> | | | | √ | √ | √ | √ |

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактического мышления, объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования, определяются методом экспертного оценивания.

Оценка уровня тактической подготовленности спортсмена проводится в ходе спортивных соревнований.

2.10. Требования к результатам реализации учебной программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта «теннис»;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов-учащихся;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «теннис».

На учебно-тренировочном этапе:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по теннису;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Беларусь;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.1. Психологическая подготовка

Раздел учебной программы по психологической подготовке является важным на современном этапе развития тенниса в Республике Беларусь. Психологическая подготовка в теннисе подразделяется на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка спортсмена охватывает весь период занятий спортом и иногда обозначается таким понятием, как психологическое сопровождение. Ее основной целью выступает формирование личностных качеств спортсмена, обеспечивающих успешную и продолжительную спортивную карьеру, и предполагает не только оперативный результат воздействия, но и его отложенный эффект в будущем.

Мероприятия общей психологической подготовки часто не локализованы в отдельных занятиях (таблица 35), а преимущественно реализуются в различных упражнениях тренировочного процесса и самостоятельной работы спортсмена, что усложняет контроль дозировки и качества выполнения.

Таблица 35 – Интеграция общей психологической подготовки в других видах подготовки спортсмена

| Вид подготовки | Задачи общей психологической подготовки |
|---------------------------|--|
| Общая физическая (ОФП) | Развитие волевых качеств, внимания, формирование мотивации к упражнениям ОФП |
| Специальная физическая | Развитие двигательных реакций, специализированных восприятий: чувства темпа, ритма, мяча, корта и т. д. |
| Техническая | Оценка, учет и развитие двигательной обучаемости, исправление моторных ошибок, освоение идеомоторной тренировки |
| Тактическая | Развитие тактического, стратегического и оперативного мышления, развитие и специализация воображения |
| Социально-психологическая | Формирование психологического климата, традиций спортивной группы, оптимизация взаимоотношений, профилактика конфликтов, стресса и перенапряжения, освоение методов психорегуляции |

Следует понимать, что все виды подготовки планирует тренер, но реализует их спортсмен, причем часто не совсем так, как планировалось изначально, по причине физической и технической подготовленности, мотивации, в связи с сенсорными, когнитивными, эмоциональными и другими особенностями личности спортсмена.

Общая психологическая подготовка решает следующие задачи:

1. Становление психологической культуры личности, позволяющей иметь позитивное отношение к использованию средств и методов психологической подготовки и доверять специалисту-психологу свои эмоции и чувства.

2. Развитие когнитивной (познавательной) и психомоторной сфер личности спортсмена, повышение концентрации, переключения и устойчивости внимания, мыслительных процессов и операций, выработка тактического мышления, развитие специализированных восприятий («чувства времени»,

«чувства ритма и темпа», «чувства ракетки», «чувства мяча» и др.), что позволит совершенствовать физическую, техническую и тактическую составляющие подготовки.

3. Развитие интуитивных и антиципирующих (предугадывание) способностей, умений планировать и моделировать деятельность, ориентироваться в сложившейся ситуации, гибко подходить к решению проблем и накоплению соревновательного опыта.

4. Помощь в адаптации юного спортсмена к условиям соревнований и тренировочной нагрузке, преодолении соревновательных стресс-факторов, развитию фрустрационной толерантности.

5. Становление внутренней мотивации спортивной деятельности посредством поэтапного подключения разнохарактерных мотивов и опоры на эмоциональную и деятельную сторону личности юного спортсмена.

6. Формирование волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, самообладания, смелости, самостоятельности и др., умения преодолевать препятствия и трудности, проявляющиеся в спортивной деятельности.

7. Формирование помехоустойчивости (т. е. умение противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам).

8. Обучение спортсменов средствам и методам психорегуляции неблагоприятных психических состояний, саморегуляции, использованию приемов восстановления психической сферы.

9. Формирование индивидуального стиля саморегуляции деятельности и поведения спортсмена.

10. Создание благоприятной психологической атмосферы в спортивном коллективе, развитие умений разрешать возникающие конфликтные ситуации, используя различные стратегии.

В тренировочном процессе основной акцент делается на адаптацию к физическим и психическим нагрузкам, формирование спортивной мотивации, волевых и нравственных качеств, создание благоприятной психологической атмосферы в команде, а также формирование ценностных ориентаций, учет свойств нервной системы и темперамента, формирование спортивно-важных психических качеств и других аспектов: регуляции возбуждения; тренинга идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия); преодоления внешних и внутренних помех; развития уверенности; повышения мотивации (определения целей); умения концентрировать внимание (психологические планы).

В систему общей психологической подготовки включается волевая подготовка или морально-волевая, которая призвана совершенствовать волевую сферу личности: комплекс волевых качеств, волевые усилия, волевую саморегуляцию по преодолению препятствий различной степени трудности.

В таблице 36 представлена характеристика волевых качеств теннисистов в соответствии с их проявлениями в спорте.

Таблица 36 – Особенности проявления волевых качеств

| Качество | Проявление в спорте |
|----------------------|---|
| Целеустремленность | способность ставить ближнюю (на тренировку) и дальнюю (на сезон) цель, выделять актуальные задачи, стремиться к цели, несмотря на трудности (усталость, соперник) |
| Дисциплинированность | способность подчинять свою деятельность конкретным требованиям, например, режиму тренировок |
| Смелость | способность преодолевать страх и выполнять деятельность в ситуациях риска (риск травмы, боли) |
| Решительность | способность преодолевать неопределенность в ситуации выбора (не колебаться в броске, ударе) |
| Настойчивость | способность противостоять утомлению в многократных попытках (настроиться на очередную попытку) |
| Упорство | способность противостоять утомлению в одноразовом действии (поддержание интенсивности усилий) |
| Самостоятельность | способность действовать без внешнего руководства (подсказок тренера, капитана команды и т. д.) |
| Инициативность | способность организовывать групповую активность и брать на себя ответственность за ее результат |
| Выдержка | способность дождаться нужного момента (старт) |
| Самообладание | способность контролировать внешние проявления состояния (скрыть страх, обиду, тактический замысел) |

Специальная психологическая подготовка спортсмена содержит три этапа: подготовка к конкретному соревнованию, непосредственно исполнение упражнения на спортивных соревнованиях и послесоревновательный.

Время на реализацию мероприятий специальной психологической подготовки может быть ограничено информацией об участии спортсмена в данных спортивных соревнованиях. В идеале должен быть календарь спортивных соревнований и спортсмен с тренером планируют возможное участие заблаговременно. Однако на практике встречаются ситуации, когда спортсмен узнает о своем участии за неделю или даже несколько дней. Условно принято считать началом специальной психологической подготовки месяц до старта.

Цель и задачи специальной психологической подготовки базируются на общей и обусловлены спецификой вида спорта, этапом спортивной подготовки, уровнем мастерства и способностями спортсмена.

Основной целью специальной психологической подготовки выступает формирование оптимального боевого состояния (ОБС) или психической готовности, позволяющей реализовать в условиях соревновательного стресса свои физические, технические и тактические возможности.

Задачи:

1. Актуализация значимых мотивов борьбы и соперничества, достижения успеха, общественного долга и др. для активизации всех систем спортсмена.

2. Активное использование приемов, средств и методов саморегуляции для формирования состояния психической (боевой или мобилизационной) готовности, обеспечения нервно-психической свежести, поддержания бдительности, повышения концентрации внимания, регуляции уровня

возбуждения и профилактики возникновения предстартовой апатии, лихорадки, самоуспокоенности.

3. Соблюдение баланса в системе работа – отдых, режим жизни, обеспечение высокого качества сна, структурирование отдыха, исключение нежелательных контактов с окружающими, ограничение участия в эмоционально насыщенных мероприятиях.

4. Обеспечение целеполагания соревновательной деятельности, определение перспективной цели участия в спортивном соревновании, каждом конкретном упражнении, нахождение скрытых маскировочных целей.

5. Использование возможностей идеомоторной тренировки для формирования благоприятных психических состояний, уверенности, предсоревновательной настройки, отработки технических и тактических действий.

6. Проработка предсоревновательного ритуала спортсмена, подготовка его к возможному появлению различных помех, особенно неожиданно возникающих, как внешних, так и внутренних (при высокой чувствительности к определенному рода помехам необходимо постепенно включать их в тренировочный процесс).

7. Повышение пластичности и гибкости психической сферы, физической, технической и тактической составляющих мастерства для обеспечения «неудобности» сопернику, нестандартности и неординарности решений, непредсказуемости поведения.

Большую значимость в процессе специальной психологической подготовки приобретает идеомоторная тренировка, которая базируется на представлении движений, которые запускают механизм микросокращений мышц и могут способствовать совершенствованию психических, физических, технических и тактических навыков спортсмена.

В предсоревновательный период увеличивается вероятность нервных срывов у спортсменов, что естественно при утомлении центральных отделов системы адаптации. Все это предусматривает необходимость использования средств и методов психорегуляции (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, А.В. Родионов, В.Л. Марищук и др.). При подготовке к спортивному соревнованию необходимо проводить работу по формированию уверенности, умений работать самостоятельно и в команде, развитию умений снижать уровень чрезмерного эмоционального возбуждения, формированию навыков саморегуляции и поддержания нервно-психической свежести, а также преодоления психического или эмоционального стресса.

На послесоревновательном этапе необходимо обратить внимание на освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью; восстановление нервно-психической свежести и желания продолжать спортивные тренировки и выступления. Наиболее распространенным и достаточно эффективным способом восстановления является переключение на другую деятельность.

На психику юного спортсмена негативное воздействие оказывают слабые психотравмирующие факторы при их длительном воздействии такие как:

ситуации с рваным темпом жизнедеятельности, требующие постоянного переключения; состояние повышенной ответственности, вызывающие ощущения тревожности и необходимости постоянного соответствия недостижимому эталону; необходимое сдерживание своих эмоций и чувств, особенно при нарастании внутреннего напряжения; ощущение недовольства собой, досада на себя.

Для обеспечения психического здоровья спортсмена, обеспечения стабильности и устойчивости психического состояния в трудных игровых ситуациях, повышения адаптационных возможностей к психическому напряжению необходимо проводить серии психопрофилактических, психогигиенических и психореабилитационных мероприятий, основу которых составляют методы психорегуляции. В комплекс мероприятий специальной психологической подготовки необходимо включать метод самовнушения (от простых самоприказов до комплексных модификаций аутогенной тренировки).

Для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями теннисистов определена цель психологической подготовки и сформулированы задачи.

Этап начальной подготовки

Цель психологической подготовки: выявление задатков и развитие способностей к занятиям теннисом.

Задачи психологической подготовки:

1. Формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом.
2. Изучение свойств нервной системы и темперамента теннисистов.
3. Развитие психических процессов и психомоторных качеств теннисистов.
4. Диагностика и формирование самооценки юных теннисистов.
5. Адаптация юных теннисистов к тренировочному процессу и спортивным соревнованиям.
6. Овладение основами дыхательной гимнастики для саморегуляции неблагоприятных предстартовых психических состояний.

Учебно-тренировочный этап (начальная специализация)

Цель психологической подготовки: индивидуализация подготовки теннисистов на основе учета их индивидуально-психологических особенностей.

Задачи психологической подготовки:

1. Формирование психологического климата в группе.
2. Профилактика тренировочной и соревновательной тревожности, агрессивного поведения теннисистов.
3. Диагностика и формирование спортивной мотивации, уровня притязаний, самооценки.
4. Изучение профиля функциональной асимметрии, ведущего канала восприятия, свойств нервной системы и темперамента для индивидуализации подготовки теннисистов.
5. Развитие психических процессов и психомоторных качеств теннисистов, рефлексивных способностей.
6. Развитие волевых и нравственных качеств личности теннисистов.
7. Овладение основами психомышечной регуляции.

Углубленная специализация

Цель психологической подготовки: развитие и совершенствование спортивно-важных качеств теннисистов.

Задачи психологической подготовки:

1. Изучение актуальных потребностей и мотивов спортивной деятельности, формирование значимых мотивов (борьбы и соперничества, достижения цели, общественного долга и др.).
2. Формирование оптимального боевого состояния (ОБС) и профилактика неблагоприятных предсоревновательных состояний.
3. Формирование у теннисистов стиля саморегуляции спортивной деятельности и способности к целеполаганию.
4. Становление психологической культуры личности, позволяющей иметь позитивное отношение к использованию средств и методов психологической подготовки и доверять специалисту-психологу свои эмоции и чувства.
5. Психологический анализ спортивного соревнования (матча, турнира) теннисистов.
6. Развитие когнитивной (познавательной) и психомоторной сфер личности спортсмена, повышение концентрации, переключения и устойчивости внимания, мыслительных процессов и операций, выработка тактического мышления, развитие специализированных восприятий («чувства времени», «чувства ритма и темпа», «чувства ракетки», «чувства мяча» и др.).
7. Овладение основами идеомоторной тренировки.

Этап спортивного совершенствования

Цель психологической подготовки: формирование психической готовности теннисистов.

Задачи психологической подготовки:

1. Формирование стрессоустойчивости у теннисистов.
2. Проработка предсоревновательного ритуала спортсмена, подготовка к возможному появлению различных помех, особенно неожиданно возникающих, как внешних, так и внутренних.
3. Становление внутренней мотивации спортивной деятельности посредством поэтапного подключения разнохарактерных мотивов теннисистов.
4. Диагностика ведущей стратегии поведения в конфликтной ситуации и профилактика конфликтов в системах «спортсмен – спортсмен», «тренер – спортсмен», «спортсмен – родитель».
5. Формирование позитивного отношения к спортивному соревнованию и психологической подготовке.
6. Овладение приемами, средствами и методами саморегуляции для формирования состояния психической (боевой или мобилизационной) готовности, обеспечения нервно-психической свежести, бдительности, повышения концентрации внимания, регуляции уровня возбуждения и профилактики возникновения предстартовой апатии, лихорадки, самоуспокоенности.
7. Развитие интуитивных и антиципирующих (предугадывание) способностей, умений планировать и моделировать деятельность,

ориентироваться в сложившейся ситуации, гибко подходить к решению проблем и накоплению соревновательного опыта.

8. Помощь в преодолении кризиса «подросткового возраста», формирование адекватной самооценки.

Этап высшего спортивного мастерства

Цель психологической подготовки: реализация индивидуального мастерства теннисистов для максимального использования соревновательного потенциала в достижении высоких спортивных результатов.

Задачи психологической подготовки:

1. Формирование компонентов психической надежности теннисистов: эмоциональной устойчивости, спортивной мотивации, саморегуляции, помехоустойчивости.

2. Формирование индивидуальной настройки на матч (игру), обеспечения нервно-психической свежести, баланса в системе «работа – отдых».

3. Обеспечение целеполагания соревновательной деятельности, определение перспективной цели участия в спортивном соревновании, каждом конкретном упражнении, нахождение скрытых маскировочных целей.

4. Реализация возможностей идеомоторной тренировки и других средств психической саморегуляции для формирования благоприятных психических состояний, уверенности, предсоревновательной настройки, отработки технических и тактических действий.

5. Развитие тактического мышления, антиципирующих и рефлексивных способностей.

6. Повышение пластичности и гибкости психической сферы, физической, технической и тактической составляющих мастерства для обеспечения «неудобности» сопернику, нестандартности и неординарности решений, непредсказуемости поведения.

7. Профилактика негативного воздействия длительно воздействующих психотравмирующих факторов: повышенной ответственности и необходимости постоянного соответствия недостигаемому эталону; сдерживания своих эмоций и чувств, особенно при нарастании внутреннего напряжения; ощущения недовольства собой, досады на себя.

8. Переосмысление своих достижений в теннисе и постановка новых целей для дальнейших спортивных тренировок.

9. Преодоление состояния популярности, публичности деятельности и жизни в спорте или неуспешности, неудовлетворенности, проигрыша, депрессии, переутомления и др.

10. Обеспечение психологической профилактики спортивного травматизма.

3.2. Тактическая подготовка

Успех в игре во многом зависит не только от хорошей техники или физической подготовки спортсмена, но и от его умения использовать полученные навыки.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Разнообразная тактика, лежащая в основе современного тенниса, включает в себя умение использовать быстрое и комбинационное нападение, контратаки и стойкую оборону. Тренер должен помочь игроку создать свою личную тактику, которая должна соответствовать характеру игрока, способствовать развитию его личности как спортсмена. В выборе тактики необходимо учитывать физические данные, психологические возможности игрока и техническую оснащенность.

Тактический план, необходимый для борьбы с противником – важная часть ведения теннисной игры. Он намечается еще до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника, а также учитываются внешние условия, в которые входит и покрытие корта. Во время встречи этот план уточняется, детализируется и в него вносятся коррективы.

Для успеха в игре каждому теннисисту необходимы: личная тактическая манера игры и умение ее навязывать противнику; умение переходить от атаки к активной обороне и от обороны к атаке; тактическое мышление, позволяющее разумно составлять тактический план игры и разгадывать замыслы противника.

Тактика игры зависит от покрытия площадки, движения воздуха, освещения, температуры воздуха и других факторов. На быстрых площадках мяч отскакивает низко и стремительно, поэтому прием его после отскока затруднителен. Следовательно, быстрые площадки создают лучшие условия для нападающей игры в быстром темпе, повышают эффективность мощных подач и ударов с лета. Поэтому тактика игры на таких площадках предусматривает широкое использование мощных подач, ударов с лета и ударов над головой. Сильные подачи и удары на грунтовых площадках дают меньший эффект, чем на быстрых, поэтому даже мощнейшие «пушечные» подачи принимаются довольно легко. Грунтовые площадки могут быть в различном состоянии: влажные, сухие и скользкие. На влажных резаные удары дают низкий отскок и поэтому неудобны для отражения, а укороченные удары падают «замертво», почти не отскакивают от грунта. На жестких скользких площадках, по которым трудно передвигаться, эффективны сильные неожиданные удары.

Ветер часто вносит значительные коррективы в игру. В ветреную погоду имеют преимущество спортсмены, владеющие кручеными ударами и играющие у сетки. Температура воздуха также оказывает влияние на ход игры: она предъявляет повышенные требования к физической подготовке теннисиста. Кроме того, при очень высокой температуре воздуха мяч становится более упругим и поэтому летит и отскакивает значительно быстрее, особенно на твердых площадках. В таких условиях эффективны тактические комбинации в быстром темпе с применением мощных крученых ударов. Освещение площадки аналогично должно учитываться при составлении плана на игру.

Упругость мячей, поданных для игры, также немаловажный фактор, который может перечеркнуть весь тактический план.

Тактика для одиночной игры включает в себя следующие системы: игра преимущественно у задней линии площадки; преимущественно у сетки; комбинированная система игры.

Совершенная тактика должна предусматривать как своевременное тщательно подготовленное нападение у сетки, так и активную оборону и нападение у задней линии.

Парная игра в отличие от одиночной является игрой командной. Она требует исключительно точного согласования действий партнеров. Это возможно только в том случае, когда каждый из партнеров хорошо понимает как свои личные тактические задачи, так и тактические задачи команды в целом и если между партнерами правильно распределены игровые обязанности.

Для успешного осуществления тактических задач необходимо правильное расположение партнеров перед введением мяча в игру и согласованное передвижение партнеров вдоль и поперек площадки. В парной игре значительно должна повышаться эффективность игры у сетки. Тактическая система игры преимущественно у сетки является основной в парных соревнованиях. Борьба за овладение позицией у сетки составляет основу тактики в парной игре.

Существует три вида парных игр: мужская парная, женская парная и смешанная (в команду входят мужчина и женщина).

3.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа со спортсменами-учащимися, занимающимися в специализированных учебно-спортивных учреждениях, проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, учебы в общеобразовательных школах, в средних специальных учреждениях образования и в учреждениях высшего образования, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всего учреждения, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, идеологическая работа, изучение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

регулярное проведение общих собраний учащихся СУСУ, организация традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;

разработка мультимедийных презентаций, демонстрационных стендов, просмотр учебных видеоматериалов, встречи с мастерами спорта, проведение мастерклассов;

озеленение территории СУСУ и т. п.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной спортсменов-учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов-учащихся.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у теннисистов. Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т. д. Успешность воспитательного процесса зависит от способности тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т. е. стремиться к расширению круга интересов своих спортсменов-учащихся, постоянно анализировать их поведение и помогать в решении личных проблем. Существенное значение имеет самовоспитание спортсменов-учащихся, т. е. его осознанная деятельность, направленная на изменение своей личности. Процесс самовоспитания необходимо рассматривать как органическую часть всей системы воспитания. Ведение личных дневников, начиная с самого раннего возраста, должно приучать теннисистов к самоанализу, самостоятельной оценке выступления в спортивных соревнованиях, работы на спортивных тренировках, а также определению тех качеств, которые необходимо исправлять или совершенствовать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким относятся целеустремленность, решительность, настойчивость и т. д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств. При формировании такого качества, как целеустремленность, теннисист должен четко представлять перспективные цели, т. е. осознавать, на что направлена его работа, и к чему ему нужно стремиться. Для развития инициативности и активности целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в ходе которых спортсмены должны самостоятельно оценивать ситуацию и быстро принимать оптимальные активные действия.

Стойкость – одно из важнейших качеств, необходимых теннисистам. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и спортивные соревнования, сопряженные с большими трудностями, а именно – тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т. д.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

организация и участие в культурно-массовых мероприятиях;
просмотр спортивных соревнований;
регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
проведение тематических праздников;
встречи со знаменитыми спортсменами;
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
тематические диспуты и беседы;
трудовые сборы и субботники;
оформление стендов.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение теннисных вечеров, чествование победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением лучших, совместное празднование дней рождения и т. д.

4. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе спортивного учреждения, а также на базе Государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта» (далее РНПЦ спорта). В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

медицинский осмотр (проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта);

комплексное биохимическое обследование для групп ВСМ (проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности).

С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в РНПЦ спорта и медицинском кабинете спортивного учреждения. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами спортивного учреждения.

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень его адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Медицинский контроль осуществляет врач спортивного учреждения, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины, иными организациями здравоохранения и тренерами-преподавателями. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за спортсменами-учащимися, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. При отсутствии оснований введения должности врача в штат спортивного учреждения в соответствии с требованиями нормативных правовых актов, частично эти функции выполняет тренер-преподаватель и врачи учреждения спортивной медицины или иных организаций здравоохранения (для населенных пунктов, в которых отсутствуют учреждения спортивной медицины) по месту жительства.

Порядок проведения медицинских осмотров спортсменов устанавливает Инструкция о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденная постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.07.2014 № 30 (ред. от 14.12.2020 № 40). Перечни исследований для различных категорий спортсменов изложены в приложениях к этой инструкции.

Научно-методическое обеспечение, наряду с медико-биологическим и психологическим, позволяет достоверно оценить состояние и уровень резервных возможностей организма спортсменов, выработать оптимальную стратегию текущей подготовки и оптимизировать содержание годичных и олимпийских циклов подготовки.

Задачами этапного обследования являются контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами теннисистов на спортивных тренировках и спортивных соревнованиях.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена или тех состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

Рекомендуется давать рекомендации по рациональному питанию и режиму спортсменов-учащихся.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивном учреждении, необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия

делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а 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 теннисистов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов. Участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных процедур и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха. К активным средствам восстановления относятся упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный фон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание, водные процедуры, спортивный массаж.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными (стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении спортивной тренировки). В процессе учебно-тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки, должны планироваться упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные микроциклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Рекомендуются: аутогенные психорегулирующие тренировки (проводятся психологом, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы (например, музыка), приемы мышечной релаксации).

Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и тренировки; рациональный распорядок дня; личную гигиену; специализированное питание; закаливание; гигиенические условия тренировки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего, в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (различные виды ручного и инструментального массажа, ванна, сауна), фармакологию, магнитотерапию, электропроцедуры, криотерапию и др.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередном учебно-тренировочном занятии.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах СПС и ВСМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса и в большинстве случаев проводится за пределами учебной нагрузки. Спортивное учреждение создает условия для применения восстановительных средств в режиме дня спортсмена.

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в Республике Беларусь должно быть основано на внедрении в практику тренировочного процесса современных достижений спортивной науки,

мирового опыта практики и достижений научно-технического прогресса; научном обосновании организационно-методической концепции подготовки спортсменов-учащихся; разработке рекомендаций и их практическом использовании в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов.

4.1. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов-теннисистов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 года № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся теннисом, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов-учащихся спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом, получение необходимых знаний о вреде допинга и отрицательных последствиях применения допинговых технологий и невыполнения антидопинговых правил;

изучение организации правового регулирования борьбы с допингом, а также роли международных и национальных антидопинговых организаций;

информирование спортсменов о границе между допингом и легальной фармакологической поддержкой, правилах допинг-контроля, правах и обязанностях всех заинтересованных лиц, и четких критериях наступления ответственности;

ознакомление с новыми изменениями в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом;

привитие моральных и нравственных ценностей чистого спорта, критического отношения к зависимому поведению и выработка ценности здорового образа жизни.

В результате изучения образовательных материалов, спортсмены-учащиеся должны знать:

общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте;

общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте,

Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «Национальные антидопинговые правила» и другие регламентирующие документы;

международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА) и Национального антидопингового агентства (далее – НАДА) в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

риск применения биологически активных добавок и энергетических напитков: оценка риска и потребности;

права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность национальной антидопинговой организации и антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

Процедура допинг-контроля (www.nada.by)

1. Отбор спортсменов для тестирования. В течение года Вы можете быть отобраны с предварительным предупреждением или без него для прохождения процедуры допинг-контроля во время спортивных соревнований, находясь на сборах, у себя дома или в любом другом месте.

2. Уведомление спортсмена. Как правило, спортсмена лично уведомляют о предстоящем прохождении процедуры допинг-контроля (офицер допинг-контроля или шаперон). Вас также обязаны информировать о правах и обязанностях, которыми вы обладаете во время проведения процедуры допинг-контроля. После того как представитель антидопинговой службы удостоверится, что вы хорошо понимаете свои права и обязанности, вас попросят расписаться в специальном формуляре.

3. Прибытие на пункт допинг-контроля. После уведомления, спортсмен обязан незамедлительно прибыть на станцию допинг-контроля под наблюдением офицера допинг-контроля или шаперона (если у спортсмена отсутствуют уважительные причины для неприбытия) где его личность идентифицируется. Спортсмен может явиться на пункт допинг-контроля со своим представителем (тренер, врач, для несовершеннолетних – родитель) и

переводчиком. Представитель может находиться на пункте допинг-контроля со спортсменом все время за исключением сдачи пробы. Для ускорения процесса сдачи мочи Вы можете пить воду и напитки, но не больше 1,5 литра жидкости.

4. Выбор емкости. Когда Вы будете готовы сдать пробу, вам предложат выбрать запечатанную емкость для сбора мочи. Спортсмен ответственен за то, чтобы проба постоянно находилась в поле его зрения до момента опечатывания.

5. Сдача пробы мочи. Перед сдачей пробы Вам следует вымыть руки без мыла и других моющих средств. Вам необходимо сдать приблизительно 100 мл мочи (минимум 90 мл) в присутствии офицера допинг-контроля, который должен быть одного с Вами пола. Для того чтобы офицер допинг-контроля мог наблюдать за процессом сдачи мочи, следует обнажить тело от пояса до середины бедра.

6. Комплект для хранения допинг-пробы. Офицер допинг-контроля попросит Вас выбрать запечатанный комплект, который будет использоваться для хранения, идентификации и перевозки пробы мочи. Вам на выбор будут предложены несколько комплектов. Если Вас или Вашего представителя не устроит состояние упаковки, Вы вправе потребовать заменить комплект.

7. Присвоение номера пробе. Когда Вы (и Ваш представитель) выберете комплект, Вы должны открыть его и извлечь содержимое. После этого Вас и Вашего представителя попросят проверить, совпадают ли идентификационные номера на бутылках и крышках, а также на коробке для транспортировки. Офицер допинг-контроля, в свою очередь, также проверит, чтобы идентификационные номера на образцах были одинаковыми, и занесет номер образца в формуляр антидопингового контроля.

8. Разделение пробы на образцы «А» и «В», упаковка. Вы должны будете наполнить флаконы «А» и «В» мочой в предусмотренном объеме и запечатать каждую емкость пробкой, как Вам укажет офицер допинг-контроля. Затем он попросит Вас перевернуть флаконы, чтобы удостовериться, что они не протекают. Ваш представитель также должен подтвердить, что образец правильно запечатан.

9. Проверка pH и удельной плотности мочи. Офицер допинг-контроля проверяет, соответствует ли проба мочи специальным нормам, измеряя уровень pH и удельную плотность мочи. В случае если уровень pH или плотность мочи не соответствуют стандартам, Вас могут попросить предоставить повторную пробу.

10. Перечень принимаемых субстанций. Офицер допинг-контроля попросит Вас добровольно предоставить перечень медицинских препаратов (назначенных врачом и принимавшихся самостоятельно), пищевых добавок и любых других субстанций, которые Вы употребляли в течение последних 7 дней. Эта информация будет внесена в протокол допинг-контроля, который отправляется в лабораторию для анализа.

11. Протокол допинг-контроля. После заполнения протокола допинг-контроля Вы и Ваш представитель должны удостовериться в том, что внесенная информация является полной и точной и подписать его. Если Вы не

удовлетворены процедурой прохождения допинг-контроля, укажите причины в графе протокола, предназначенной для комментариев.

12. Завершение проведения тестирования. Вы получаете копию протокола допинг-контроля, который необходимо хранить в течение 6 недель на случай, если обнаружится неблагоприятный результат анализа.

13. Особенности процедуры сдачи допинг-пробы у несовершеннолетних. Об уведомлении несовершеннолетнего спортсмена о необходимости прохождения процедуры допинг-контроля может быть информирован представитель спортсмена. На станции допинг-контроля с несовершеннолетним спортсменом может присутствовать его представитель (при отказе несовершеннолетним спортсменом от своего представителя делается запись в протоколе допинг-контроля).

14. Процедура сдачи крови. Забор крови у спортсмена проводится только медицинским персоналом (под наблюдением офицера допинг-контроля) после периода отдыха: от 30 минут до 2 часов (в зависимости от типа анализа). Кровь берется из вены, предпочтительно из внутренней части предплечья. Спортсмен должен находиться в расслабленном состоянии в течение 10 минут (сидя или лежа). Позволяется сделать не более 3 попыток – после этого забор крови прекращается. Если сбор крови связан с биологическим паспортом спортсмена, офицер допинг-контроля просит Вас предоставить информацию о физических нагрузках, этапе спортивной подготовки, нахождении на высоте более 1500 метров, использовании методов создания искусственного эффекта высокогорья, кровопотерях, переливаниях и др. Данная информация фиксируется в протоколе допинг-контроля.

15. Транспортировка пробы в антидопинговую лабораторию. Ваша допинг-проба запечатывается, помещается в специальную сумку для транспортировки и отправляется в лабораторию, аккредитованную ВАДА. После поступления пробы в лабораторию проверяется, не были ли образцы повреждены во время транспортировки, а также то, что содержимое бутылок соответствует описаниям в приложенной документации. Затем лаборатория проводит анализ пробы «А», сохраняя пробу «В» запечатанной. В случае неблагоприятного результата анализа Вы должны быть проинформированы об этом факте в течение 3–4 недель после получения лабораторией пробы.

16. Алгоритм действий при неблагоприятном результате допинг-пробы. Антидопинговая лаборатория сообщает о результатах положительной пробы одновременно как антидопинговой организации, ответственной за организацию допинг-контроля, так и ВАДА. Антидопинговая организация запускает процедуру управления результатами, включая право спортсмена на беспристрастное слушание и право на подачу апелляции, которую необходимо представить в течение 14 дней, с момента получения уведомления.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов достаточно высок, а факторы внешней среды не позволяют спортсмену показать высокие спортивные результаты. К таким факторам относятся: состояние спортивного сооружения, качество спортивного инвентаря и оборудования, качество спортивной экипировки или ее недостаток.

В последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы.

Спортивные сооружения, используемые для проведения спортивных мероприятий в современном теннисе, должны обеспечивать возможность проведения учебно-тренировочного процесса в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», признании утратившими силу постановления Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 8 ноября 2006 г. № 134, отдельного структурного элемента постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 111: постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 16 дек. 2013 г., № 127; Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям» и признании утратившими силу постановлений Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28 декабря 2005 г. № 269 и от 10 апреля 2008 г. № 65; постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 4 июня 2013 г., № 43 : ред. от 24.07.2017 г., 787/1, настоящей Программой.

В современном теннисе используются следующие спортивные сооружения (приведен минимальный перечень).

1. Крытые корты.
2. Открытые корты.
3. Спортивный зал (для ОФП, СФП).
4. Тренажерный зал.

5. Круговая легкоатлетическая дорожка (открытая, закрытая, в структуре стадиона или отдельная) и трасса для кроссовой подготовки.

В спортивном учреждении и (или) в структуре спортивного сооружения, используемого для проведения учебно-тренировочного процесса, в том числе и на договорных условиях, рекомендовано наличие:

восстановительного центра, обеспечивающего проведение массажа, физиотерапевтических процедур, посещения сауны (бани), применение иных восстановительных и профилактических средств;

методического кабинета, оснащенного методической библиотекой (справочные издания, журналы, газеты, литература, учебные видеофильмы, научные разработки, методические и иные пособия), наглядными методическими материалами, аудио- и видеоаппаратурой, информационным стендом, иными необходимыми средствами, а также нормативными правовыми

актами, регламентирующими деятельность спортивных учреждений (рекомендуемый перечень изложен в части «Заключительные положения» настоящей Программы).

Администрация спортивных учреждений, иных учреждений и спортивных сооружений, используемых для проведения учебно-тренировочного процесса, обязана обеспечивать условия для проведения полноценной спортивной подготовки в теннисе, реализации спортсменами-учащимися своего потенциала. В особенной степени это требование относится к спортивным сооружениям, включенным в перечень спортивных сооружений, являющихся основными базами подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, утвержденный постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Спортивные учреждения обязаны на условиях, определенных в Инструкции о порядке обеспечения спортивным имуществом в средних школах – училищах олимпийского резерва, специализированных учебно-спортивных учреждениях, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.09.2008 № 20 (изменения и дополнения от 25 янв. 2019 г., № 4, от 10 июня 2019 № 24), обеспечивать спортсменам-учащимся, тренеров-преподавателей, учебные группы спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентарем индивидуального пользования по нормам и нормативам, утвержденным этим же постановлением.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

1. Ракетка. Стандартная длина теннисной ракетки – 27 дюймов (68,6 см), детские и юниорские ракетки, длина которых выбирается в зависимости от роста ребенка: до 118 см – 21 дюйм (53,3 см); 119–135 см – 23 дюйма (58,4 см); 136–150 см – 25/26 дюймов (63,5/66 см); 151 см и выше – 27 дюймов (68,6 см).

2. Мяч. Устанавливается несколько типов мячей: красный уровень – войлочные или поролоновые мячи (на 75 % медленнее желтого мяча); оранжевый уровень – на 50 % медленнее желтого мяча; зеленый уровень – на 25 % медленнее желтого мяча; желтый мяч.

3. Сетка для тенниса.

4. Струны теннисные.

5. Теннисные намотки.

6. Стойки для тенниса.

7. Мяч набивной (медицинбол) весом от 0,5 до 5 кг; координационный мяч.

8. Гантели переменной массы от 0,5 до 5 кг, эспандер.

9. Координационная тренировочная лестница.

10. Фишки, конусы, барьеры, линии, углы, мишени.

11. Тренировочная стенка-сетка.

12. Корзина для мячей.

13. Гимнастическая скакалка.

14. Секундомер.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Представленная учебная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тенниса, правила спортивного поведения на корте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, а также участие в проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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-учащиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают спортивные соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе с группой.

Первые серьезные шаги целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Задачи инструкторской и судейской практики изменяются с увеличением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочный этап:

привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в группах начальной специализации;

овладение терминологией тенниса и применение ее на учебно-тренировочных занятиях;

овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части);

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

ведение журнала, составление плана-конспекта занятия;

проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;

помощь тренеру в обучении технике тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;

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

судейство спортивных соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

выполнение требований для присвоения звания инструктора по спорту и судейского звания «судья по спорту».

Этап высшего спортивного мастерства:

проведение занятий в учебно-тренировочных группах;

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

помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий в наборе;

индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;

судейство спортивных соревнований в СУСУ в качестве главного судьи и главного секретаря;

выполнение требований на присвоение судейского звания судьи 1-й категории.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

СПИСОК СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм : материалы Междунар. конф., (Минск, 24–25 июня 2004 г.) / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др. ; под ред. В. Г. Сивицкого]. – Минск : Веды, 2004. – 118 с.
2. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра : учебник / Ю. П. Байгулов. – М. : Гранд, 2012. – 231 с.
3. Белиц-Гейман, С. П. Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. – М. : АСТ-ПРЕСС, 2001. – 324 с.
4. Годик, М. А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Голенко, В. А. Азбука тенниса : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 152 с.
6. Голенко, В. А. Школа тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с.
7. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
8. Давиденко, Д. Н. Большой теннис. Методические основы : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев. – СПб. : СПбГУЭФ, 2009. – 340 с.
9. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2018. – 352 с.
10. Информационные материалы по антидопинговому образованию для специалистов училищ олимпийского резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. антидопинговое агенство ; сост.: Е. В. Планида, А. В. Лытина. – Минск : [б. и.], 2015. – 36 с.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
12. Международный интернет-портал WADA [Электронный ресурс] // Всемирное антидопинговое агентство. – Монреаль, 2020. – Режим доступа: <https://www.wada-ama.org>. – Дата доступа: 03.02.2020.
13. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] // Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.nada.by>. – Дата доступа: 18.04.2020.
14. Орман, Л. Современный теннис / Л. Орман ; пер. с венг. и предис. Л. С. Макарова. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 175 с.

15. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
16. Сав, С. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав ; пер. с фр. Е. Исаковой. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 368 с.
17. Спортивные игры : учеб. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; под ред. А. Г. Мовсесова. – Минск : РИВШ, 2015. – 316 с.
18. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений : [пер. с пол.] / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 412 с.
19. Тарпищев, Ш. А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш. А. Тарпищев, В. П. Губа, В. А. Самойлов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
20. Тафернер, В. Теннис для начинающих: теория и практика / В. Тафернер, С. Тафернер ; [пер. с нем. Е. Королевой]. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 198 с.
21. Теннис : пример. учеб. программа / И. В. Всеволодов [и др.]. – М. : Советский спорт, 2007. – 136 с.
22. Теннис для начинающих : учеб.-метод. пособие / Упр. по физ. культуре, спорту и туризму Мингорисполкома, Мин. гор. учеб.-метод. центр по физкульт.-оздоров. работе и спортив. резерву. – Минск : [б. и.], 2005. – 71 с.
23. Тумашенко, В. П. Большой теннис : учеб. пособие / В. П. Тумашенко. – М. : Владос, 2007. – 649 с.
24. Tennis 10s [Электронный ресурс] : Official programme of: ITF. – Roehampton London, 2012. – Режим доступа: <https://evotennis.com.ua/pdf/10s.pdf>. – Дата доступа: 13.04.2021.

Нормативные правовые акты Республики Беларусь

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г., № 92-З // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
2. Об утверждении положений о специализированных учебно-спортивных учреждениях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 дек. 2004 г., № 11 : ред. от 15.05.2018 г., № 31 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
3. Об утверждении Положения о средней школе – училище олимпийского резерва и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 августа 2011 г. № 21 [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 40 : ред. от 08.12.2016 г., № 22 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

4. О некоторых вопросах специализированных по спорту классов суворовского училища (вместе с «Инструкцией о порядке отбора в специализированные по спорту классы суворовского училища») [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва обороны Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь, 2 февр. 2012 г., № 3/10/11 : ред. от 10.04.2013 г., № 9/7/18 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

5. О некоторых вопросах государственной аккредитации и государственной аттестации организаций на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса (вместе с «Инструкцией о порядке проведения (лишения) государственной аккредитации организаций на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, условиях ее прохождения (лишения), порядке и условиях проведения государственной аттестации на право осуществления деятельности по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса») [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 окт. 2014 г., № 66 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

6. Об утверждении Инструкции о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 18 окт. 2007 г., № 25 : ред. от 15.07.2014 г., № 28 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

7. Об утверждении Положения о стандарте спортивной подготовки [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 11 нояб. 2014 г., № 70 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

8. Об утверждении Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 15 июля 2014 г., № 30 : ред. от 14.12.2020 г., № 40 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

9. Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 30 июня 2014 г., № 49 : ред. от 10.02.2020 г., № 7 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

10. О проведении на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий (вместе с «Положением о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения») [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 19 сент. 2014 г., № 902 : ред. от 20.12.2019 г., № 884 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

11. О типовых штатах и нормативах численности работников государственных специализированных учебно-спортивных учреждений, и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства спорта и туризма Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 51 : ред. от 25.05.2018 г., № 36 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

12. О типовых штатах и нормативах численности работников средних школ – училищ олимпийского резерва [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 50 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

13. Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», признании утратившими силу постановления Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 8 ноября 2006 г. № 134, отдельного структурного элемента постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 111 [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 16 дек. 2013 г., № 127 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

14. Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям» и признании утратившими силу постановлений Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28 декабря 2005 г. № 269 и от 10 апреля 2008 г. № 65 [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 4 июня 2013 г., № 43 : ред. от 24.07.2017 г., 787/1 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021

15. Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта (вместе с «Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта») [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 30 дек. 2019 г., № 48 : ред. от 11.12.2020 г., № 39 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

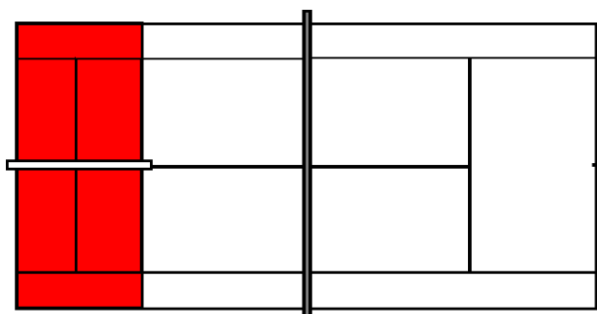
16. Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 25 янв. 2019 г., № 4 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

17. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М_ва здравоохранения Респ. Беларусь 16 янв. 2017 г., № 2/6 : ред. от 13.05.2019г., № 11/42 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

18. Всемирный антидопинговый кодекс, 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.wada-ma.org/sites/default/files/resources/files/2021_vsemirnyu_antidopingovyy_kodeks.pdf– Датат доступа: 13.04.2021.

19. О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь, 16 июля 2008 г., № 401-3 : принят Палатой представителей 17 июня 2008 г. : одобр. Советом Респ. 28 июня 2008 г. // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

20. О противодействии допингу в спорте [Электронный ресурс] : Указ Президента Респ. Беларусь, 25 мая 2018 г., № 201 : в ред. Указа Президента Респ. Беларусь от 29.12.2020 г., № 497 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Красный уровень – краткое описание

Красный уровень – это начальный этап игры в теннис в возрасте до 10 лет и моложе. Он позволяет игрокам быстро начать подавать, играть розыгрыши и играть на счет.

Размер корта составляет 11–12 м в длину и 5–6 м в ширину, сетка натянута на высоте 80 см.

Мячи могут использоваться как поролоновые, так и войлочные. Они больше по размеру, чем оранжевые, зеленые или стандартные желтые мячи. Красные мячи на 75 % медленнее, чем обычные.

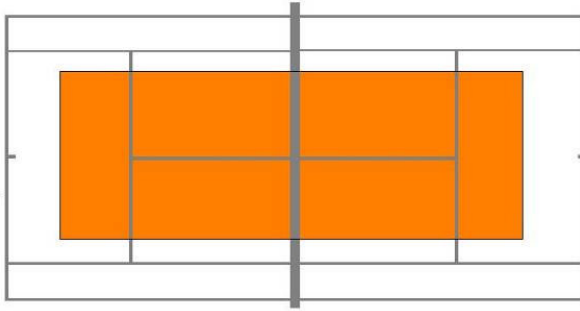
Максимальная длина ракеток составляет 23 дюйма (58,42 см), для игроков в возрасте 5–7 лет больше подойдет ракетка длиной 19 дюймов (48,26 см) или 21 дюйм (53,34 см), в зависимости от их физических данных и силы.

Система счета. Тай-брейки до 7 или 10 очков являются первоначальной системой счета (можно также играть более короткие тай-брейки). Более опытные игроки могут пробовать играть матч из 3 тай-брейков до 7 очков. Неплохим решением могут стать матчи на время (до 15 минут).

Формат соревнований. Дети должны начинать соревноваться в командах с использованием форматов с большим количеством матчей для каждого игрока. Парные матчи играют в возрасте 7 лет и старше, поскольку в более маленьком возрасте детям сложно действовать сообща. Для очень маленьких детей соревнования могут быть представлены в форме эстафет и разнонаправленных упражнений. Оптимальная длительность соревнований 1–3 часа.

Место проведения соревнований. По возможности соревнования лучше проводить в своем клубе в знакомой обстановке. Приобретая уверенность в знакомом месте, дети смогут играть и в других клубах, расположенных близко к дому.

Содержание занятий. Игроки начинают с осваивания навыка держать мяч в игре, затем приобретаются элементарные тактические и технические знания с акцентом на подачу, ведение розыгрыша и игры. Основа красного уровня – хорошее выполнение простых вещей и изучение технических аспектов, связанных с определенными тактическими ситуациями, с которыми игрок сталкивается на красном уровне. Переход на оранжевый уровень происходит, когда навыки красного уровня удовлетворяют определенному набору параметров.



Оранжевый уровень – краткое описание

Игроки, переходя из красного уровня в оранжевый, применяют все свои приобретенные навыки игры на большем по размеру корте с более быстрым мячом. Взрослые «новички» могут начинать играть прямо с оранжевого уровня в силу своих физических данных.

Оптимальный возраст перехода на оранжевый уровень – 8 или 9 лет. Некоторые дети, которые пришли в теннис позже, могут оставаться на этом уровне до 10 или 11 лет.

Размер оранжевого корта 18 м × 6,5 м (как показано) или 8,23 м (полная ширина корта); высота сетки 80 см.

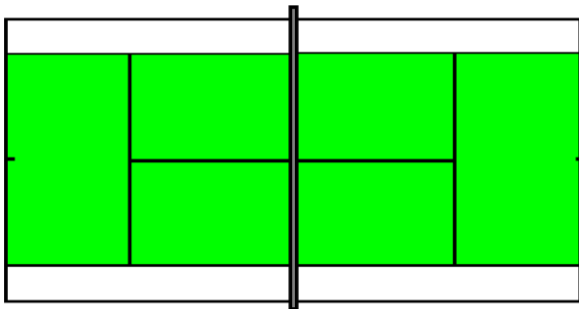
Оранжевый мяч схож по размеру с желтым мячом, но на 50 % медленнее, отскок ниже. Длина ракетки для игры на таком корте составляет 23 дюйма (58,24 см) и 25 дюймов (63,5 см).

Система счета. Поскольку игроки уже подросли и привыкли к соревнованиям, можно применять формат более длительных матчей из 3 тай-брейков или 1 короткого сета до 4 геймов.

Формат соревнований. Дети продолжают участвовать в командных соревнованиях в одиночных и парных разрядах (укороченные матчи). Более уверенные игроки, возможно, захотят поиграть в индивидуальных соревнованиях. Большинство форматов соревнований по длительности составляют 2–4 часа.

Место проведения соревнований. Убедитесь в том, что соревнования организованы на должном уровне и в знакомой обстановке, так как это послужит мотивацией для менее уверенных детей продолжать участвовать в соревнованиях. Игроки могут начинать ездить в недалекие поездки для участия в соревнованиях.

Содержание занятий. Дети начинают играть по всему корту, выходя к сетке, учась атаковать и играть в защите, а также применять свои навыки на корте большего размера. Игра становится более динамичной для тех, кто перешел из красного уровня. Тем не менее во время занятий по-прежнему стоит делать акцент на основополагающих навыках игры в теннис и позволять игроку развивать другие способности во время регулярных матчей. Опыт игры матчевых встреч способствует развитию тактического мышления.



Зеленый уровень – краткое описание

Зеленый уровень – это финальный этап в подготовке игрока к использованию желтого (стандартного) мяча. Помимо идеальной возможности проверить приобретенные теннисные навыки, зеленый теннис вынуждает игрока двигаться по всему корту и отыгрывать мячи, летящие на разной высоте и с разной скоростью.

Возраст игры в зеленый теннис – 9–10 лет. Время перехода на данный уровень зависит от способностей детей и возраста начала игры в теннис. Важным аспектом данного уровня, как и во всех остальных, является постепенный прогресс игроков. Как и прежде, на зеленом уровне могут играть и дети более старшего возраста, используя зеленый мяч.

Размер зеленого корта – размер стандартного теннисного корта. Переход игроков на данный корт осуществляется при их полной готовности контролировать все пространство стандартного корта.

Зеленый мяч на 25 % медленнее желтого и отскакивает выше, чем оранжевый.

Игроки должны использовать ракетки длиной 25 дюймов (63,5 см) и 26 дюймов (66,04 см), лучше с нейтральным балансом.

Система счета. 1 короткий сет до 4 геймов или матч из трех коротких сетов – оптимальный формат ведения счета на данном этапе.

Формат соревнований. Дети по-прежнему получают удовольствие от командных соревнований и парных матчей, однако они начинают играть больше индивидуальных соревнований. Время проведения соревнований от 3 часов до 2 дней.

Место проведения соревнований. Соревнования проводятся в знакомой обстановке, так как это служит мотивацией для менее уверенных детей продолжать участвовать в соревнованиях. Игроки могут чаще ездить в недалекие поездки для участия в соревнованиях, некоторые игроки начинают принимать участие в региональных турнирах, и только лучшие участвуют в национальных первенствах.



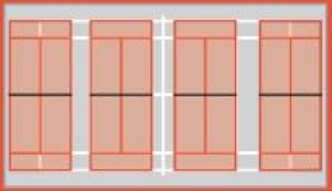


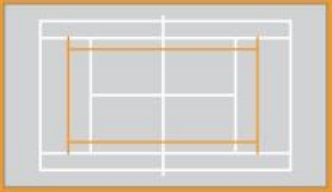


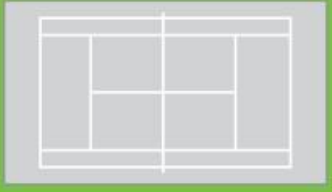



Содержание занятий. Требования теннисных соревнований на стандартном корте подразумевают то, что игроки должны обладать физическими способностями для передвижения по всему корту, а также осуществлять контроль над телом в этой динамической обстановке. У них уже сформировано понимание тактики. Дети имеют высокий процент попадания ударов в корт в разных игровых ситуациях, с учетом положения соперника на корте и их собственной ударной позиции. Во время подготовки к соревнованиям

важно убеждать ребенка учиться быть более независимым, формировать правильное отношение к разминке, тренировке, физической подготовке и здоровью.

Переход к игре с желтым (стандартным) мячом. Не существует определенного возраста, в котором игрок должен начинать играть желтым мячом. Дети готовы к полноценной игре в среднем в 10–12 лет. Если они прошли все три уровня мини-тенниса, переход будет более комфортным и гармоничным. Более талантливые дети, которые готовы к полноценному теннису раньше, могут двигаться дальше раньше. Тем не менее остается польза в продолжении игры на зеленом уровне для совершенствования технических и тактических способностей. Важно, чтобы во время соревнований игра раззадоривала ребенка, а не подавляла его.



МТФ рекомендует использование красных, оранжевых и зеленых мячей для проведения соревнований в возрастной категории до 10-ти лет

| УРОВЕНЬ | ВОЗ-РАСТ | МЯЧ | КОРТ | РАКЕТКА *(зависит от комплекции игрока) | ВАРИАНТЫ ВЕДЕНИЯ СЧЕТА | ОПИСАНИЕ УРОВНЯ |
|---|-----------------|--|---|--|--|--|
|  | 5-8 лет |  (Войлочный или поролоновый) на 75% медленнее желтого мяча |  11-12m x 5-6m Высота сетки: 80-83.8cm | 17-23" (43-58 cm)* | 1 тай-брейк до 7 или 10 Матч из 3-х тай-брейков до 7 1 короткий сет до 4-х "матчи на время" | Красный корт: облегченные мячи, самый маленький корт и короткие ракетки, возможность играть на счет с первого занятия. Лучше начинать с веселых командных матчей. Это позволит овладеть правильной техникой ударов и использовать тактику реальной игры с самого первого занятия. |
|  | 8-10 лет |  50% медленнее желтого мяча |  18m x 6.5-8.23m высота сетки: 80-91cm | 23-25" (58-63 cm)* | Матч из 3-х тай-брейков до 7 1 короткий сет до 4-х | Игроки переходят на больший корт, который соответствует возрастным параметрам тела. Мяч летит быстрее, но по-прежнему сохраняется оптимальная зона удара и возможность для разносторонних тактических действий. Матчи становятся длиннее, возможно использовать командные и личные системы соревнований. |
|  | 9-10 лет |  25% медленнее желтого мяча |  Стандартный корт | 25-26" (63-66 cm)* | 1 короткий сет до 4-х Матч из 3-х коротких сетов до 4-х (вместо 3-го сета - тай-брейк) | Мяч летит быстрее оранжевого, но по-прежнему медленно и низко отскакивает. Игроки, имеющие опыт предыдущих уровней продолжают совершенствовать технико-тактические навыки. Матчи длительнее. Применимы индивидуальные и командные системы соревнований. |
|  | 11 лет и старше |  Желтый мяч |  Стандартный корт | 26-29" (66-73.7cm)* | Любая система счета, соответствующая Правилам Тенниса | Пройдя все уровни тенниса: Красный, Желтый и Оранжевый, игроки будут готовы играть в стандартных условиях. |

С 2012 года Международная Теннисная Федерация вводит правила о проведении турниров среди игроков 10-ти лет и мл. Все турниры должны проводиться **красными, оранжевыми или зелеными** мячами на корте соответствующего размера. Размер ракетки должен соответствовать уровню корта и мячам. Игрокам, начавшим позже (например с 9-ти лет и старше) также рекомендуется начинать с **Красного**, прежде чем переходить на **Оранжевый корт** и затем переходить на **Зеленый**.

Методика тестирования физической подготовленности

Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя.

Результат измеряется с точностью 1,0 см от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бег 10 м, с

Методика проведения. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (результат округляется до десятых).

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см

Методика проведения. Спортсмен садится на пол перед измерительной линейкой, пятки на ширине таза, стопы вертикально. Не позволяется сгибать ноги в коленных суставах. Спортсмен кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см

Методика проведения. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Модифицированный челнок 4×6 м, с

Методика проведения. Тест выполняется на мини-корте. Максимально быстро пробежать 4 раза 6-метровый отрезок вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз (результат округляется до десятых).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз

Методика проведения. Из положения лежа на груди спортсмены выполняют сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий», раз.

Челночный бег 6×8 м, с

Методика проведения. Максимально быстро пробежать 6 раз 8-метровый отрезок вперед-назад попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется 1 раз. (результат округляется до десятых).

Метание набивного мяча движением подачи, м. Вес мяча 0,5 кг (1 кг)

Методика проведения. Метание выполняется движением подачи 3 раза. Учитывается лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз, (мальчики)

Методика проведения. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Тест Купера (12 минутный бег).

Методика проведения. На секундомере засекается 12 минут, в течение которых испытуемый должен преодолеть как можно большее расстояние. Если участник теста переходит на шаг, секундомер не останавливается. Через 12 минут преодоленная дистанция измеряется в метрах и сопоставляется с оценками доктора Купера.

Оценка физической подготовленности (мальчики)

| Тест | Возраст | | | | | | | | | | | | | Оценка |
|--|---------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|--------|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см | 125 | 155 | 160 | 165 | 180 | 195 | 210 | 220 | 230 | 240 | 245 | 255 | 261 | Отл. |
| | 115 | 135 | 145 | 155 | 170 | 185 | 195 | 210 | 220 | 225 | 230 | 240 | 246 | Хор. |
| | 105 | 115 | 130 | 145 | 155 | 170 | 180 | 190 | 210 | 221 | 225 | 230 | 231 | Уд. |
| Наклон вперед, см | 6 | 8 | 9 | 10 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см | 20 | 23 | 26 | 28 | 32 | 34 | 36 | 41 | 44 | 49 | 54 | 56 | 56 | Отл. |
| | 16 | 20 | 22 | 24 | 28 | 30 | 32 | 37 | 41 | 47 | 49 | 51 | 52 | Хор. |
| | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 | 28 | 30 | 34 | 38 | 44 | 45 | 47 | 48 | Уд. |
| Модифицированный челнок 4×6 м, с | 8,3 | 8,2 | 8,0 | 7,6 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | 8,8 | 8,7 | 8,3 | 7,8 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 8,0 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Челночный бег 6×8 м, с | – | – | – | – | 14,3 | 13,7 | 13,5 | 13,0 | 12,8 | 12,6 | – | – | – | Отл. |
| | – | – | – | – | 14,6 | 14,3 | 13,7 | 13,5 | 13,2 | 12,9 | – | – | – | Хор. |
| | – | – | – | – | 15,0 | 14,6 | 14,3 | 13,9 | 13,6 | 13,4 | – | – | – | Уд. |
| Бег 10 м, с | 3,1 | 2,8 | 2,6 | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 1,9 | 1,8 | 1,7 | 1,6 | 1,5 | Отл. |
| | 3,5 | 3,3 | 3,0 | 2,7 | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 1,9 | 1,8 | 1,7 | Хор. |
| | 3,9 | 3,7 | 3,4 | 2,9 | 2,7 | 2,6 | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 1,9 | Уд. |

| Тест | Возраст | | | | | | | | | | | | | Оценка |
|--|---------|---|----|----|----|----|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз | – | – | 20 | 25 | 30 | 35 | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | – | – | 15 | 20 | 25 | 30 | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | – | – | 10 | 15 | 20 | 25 | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | – | – | – | – | – | – | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 16 | Отл. |
| | – | – | – | – | – | – | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 14 | Хор. |
| | – | – | – | – | – | – | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | Уд. |
| Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи | – | – | – | 11 | 12 | 13 | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | – | – | – | 10 | 11 | 12 | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | – | – | – | 9 | 10 | 11 | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Метание набивного мяча 1,0 кг движением подачи | – | – | – | – | – | – | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | Отл. |
| | – | – | – | – | – | – | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | Хор. |
| | – | – | – | – | – | – | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Уд. |
| Тест Купера, (12 мин. бег), м | – | – | – | – | – | – | – | 2400-2700 | 2400-2700 | 2500-2800 | 2500-2800 | 2700-3000 | 2700-3000 | Отл. |
| | – | – | – | – | – | – | – | 2200-2399 | 2200-2399 | 2300-2499 | 2300-2499 | 2500-2699 | 2500-2699 | Хор. |
| | – | – | – | – | – | – | – | 2100-2199 | 2100-2199 | 2200-2299 | 2200-2299 | 2300-2499 | 2300-2499 | Уд. |

Оценка физической подготовленности (девочки)

| Тест | Возраст | | | | | | | | | | | | | Оценка |
|--|---------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|--------|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см | 125 | 150 | 155 | 160 | 170 | 185 | 205 | 210 | 220 | 230 | 240 | 245 | 255 | Отл. |
| | 115 | 135 | 140 | 145 | 160 | 175 | 190 | 200 | 210 | 220 | 225 | 235 | 240 | Хор. |
| | 105 | 115 | 130 | 140 | 150 | 160 | 175 | 185 | 200 | 210 | 215 | 225 | 230 | Уд. |
| Наклон вперед, см | 7 | 8 | 9 | 10 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | 3 | 5 | 6 | 7 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см | 19 | 21 | 25 | 27 | 31 | 34 | 36 | 40 | 43 | 49 | 53 | 55 | 56 | Отл. |
| | 15 | 19 | 21 | 23 | 27 | 29 | 32 | 35 | 40 | 47 | 48 | 50 | 52 | Хор. |
| | 13 | 15 | 17 | 21 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 42 | 44 | 46 | 47 | Уд. |
| Модифицированный челнок 4×6 м, с | 8,3 | 8,2 | 8,0 | 7,6 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | 8,8 | 8,7 | 8,3 | 7,8 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 8,0 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Челночный бег 6×8 м, с | – | – | – | – | 14,4 | 13,8 | 13,6 | 13,4 | 13,0 | 12,8 | – | – | – | Отл. |
| | – | – | – | – | 14,7 | 14,4 | 13,8 | 13,6 | 13,4 | 13,0 | – | – | – | Хор. |
| | – | – | – | – | 15,2 | 14,7 | 14,4 | 14,0 | 13,8 | 13,6 | – | – | – | Уд. |
| Бег 10 м, с | 3,1 | 2,8 | 2,5 | 2,2 | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 1,8 | 1,7 | 1,6 | Отл. |
| | 3,5 | 3,3 | 3,1 | 2,8 | 2,7 | 2,6 | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,0 | 1,9 | 1,8 | Хор. |
| | 3,9 | 3,7 | 3,5 | 3,3 | 3,0 | 2,8 | 2,7 | 2,6 | 2,5 | 2,4 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | Уд. |

| Тест | Возраст | | | | | | | | | | | | | Оценка |
|---|---------|---|----|----|----|----|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на аполу, кол-во раз | – | – | 15 | 18 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 35 | 37 | 39 | Отл. |
| | – | – | 11 | 15 | 18 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 35 | 37 | Хор. |
| | – | – | 9 | 13 | 16 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 30 | 33 | 35 | Уд. |
| Метание набивного мяча 0,5 кг движением подачи | – | – | – | 10 | 11 | 12 | – | – | – | – | – | – | – | Отл. |
| | – | – | – | 9 | 10 | 11 | – | – | – | – | – | – | – | Хор. |
| | – | – | – | 8 | 9 | 10 | – | – | – | – | – | – | – | Уд. |
| Метание набивного мяча 1,0 кг движением подачи | – | – | – | – | – | – | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | Отл. |
| | – | – | – | – | – | – | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Хор. |
| | – | – | – | – | – | – | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | Уд. |
| Тест Купера, (12 мин. бег), м | – | – | – | – | – | – | – | 1900-2000 | 1900-2000 | 2000-2100 | 2000-2100 | 2100-2300 | 2100-2300 | Отл. |
| | – | – | – | – | – | – | – | 1600-1899 | 1600-1899 | 1700-1999 | 1700-1999 | 1800-2099 | 1800-2099 | Хор. |
| | – | – | – | – | – | – | – | 1500-1599 | 1500-1599 | 1600-1699 | 1600-1699 | 1700-1799 | 1700-1799 | Уд. |