

Рассмотрена на заседании
педагогического совета:
МАОУ ДО «СШ «Новое поколение»

(наименование учреждения)

от 09.01.2023 № 1-0



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО
«СШ «Новое поколение»

(наименование должности руководителя организации)

В.В.Полетаев

(расшифровка)

приказ №2/с от 09.01.2023 год

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Новое поколение»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Теннис»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
I. Общие положения.....	1
1. Описание программы	1
2. Требования к результатам освоения программы.....	1
II. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.....	1
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	3
4. Объем дополнительной образовательной программы По виду спорта «теннис»	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Дополнительной образовательной программы	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	7
7. Календарный план воспитательной работы.....	8
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	12
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....	12
III. Система контроля	14
11. Требования к результатам прохождения программы.....	14
12. Оценка результатов освоения программы	16
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	16
IV. Рабочая программа	24
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	24
15. Учебно-тематический план.....	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	37
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».....	37
17. Материально-технические условия реализации программы.....	37
18. Кадровые условия реализации программы.....	41
19. Информационно-методические условия реализации программы.....	42

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 980 (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теннис - это игровой вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон — боковые линии. За границами разметки — дополнительное пространство для

перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов.

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

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

- неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.);
- неопределенность действий к передвижению при неопределенной смене ситуации. Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча;
- варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения;
- чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.);

- опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие);
- особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытие площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов т.п.).

Как вид спорта «теннис» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис»

Таблица №1

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	0130012611Я
парный разряд	0130022611Я
смешанный парный разряд	0130032611Я
командные соревнования	0130042811Я
пляжный теннис - парный разряд	0130052811Л
пляжный теннис - смешанный парный разряд	0130062811Л

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны (с учетом приложения №1 к ФССП в таблице №2)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

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

(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

4. Объем Программы.

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки. Объем Программы указан с учетом приложения №2 к ФССП в таблице №3

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Таблица №3*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные;

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3 Спортивные соревнования

*Объем соревновательной деятельности
Таблица №5*

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6
Основные	-	-	1	-	-	1	2	4
Всего соревнований	-	-	2	6	7	10	12	18

Всего одиночных матчей	-	-	2	8	10	12	16	24
Всего парных матчей	-	-	-	-	4	6	8	12

6. Учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план
Таблица №6

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	18-24	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	1
1	Общая физическая подготовка	81-140	74-150	81-123	108-159	135-212	124-282
2	Специальная физическая подготовка	39-68	68-116	137-203	183-262	176-274	274-465
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	24-43	33-56	83-149	99-199
4	Техническая подготовка	60-106	96-158	218-327	291-421	322-474	274-549
5	Тактическая подготовка	6-12	8-24	30-60	36-53	58-91	70-122
6	Теоретическая подготовка	6-12	8-24	30-56	36-53	58-91	70-122
7	Психологическая подготовка	6-12	6-12	6-20	36-53	58-91	70-122
8	Инструкторская практика	-	-	-	8-18	10-24	12-33
9	Судейская практика	-	-	3-10	8-18	10-24	12-33
10	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-3	1-4	4-10	5-18	13-24	33-55
11	Восстановительные мероприятия	0-3	1-4	4-10	5-18	13-24	33-55
12	Контрольные мероприятия (тестирование)	1-3	1-4	4-10	5-18	13-24	33-55
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы
Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
3.3	Актуальные темы патриотического воспитания	Методические материалы для проведения Всероссийского открытого « Урока Мужества» (форма проведения: беседы, видео-презентации)	В течение года
3.4	Госпереворот на Украине, СВО	-Решение об СВО, цели, самопожертвенность граждан России. - Посильная поддержка учащимися наших защитников (письма, рисунки солдату СВО)	В течение года
3.5	Антитеррористическая безопасность	Методические материалы для проведения открытого урока – Антитеррористическая безопасность (форма проведения: беседы, видео-презентации)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1	Родительские собрания	- Консультации для родителей по посещаемости занятий и результатам спортивной деятельности. - Координация воспитательных усилий родителей и тренерско-преподавательского состава.	

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

*План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
таблица №7*

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики

Таблица №8

Этап подготовки	Минимальный объем знаний и умений
Этап начальной подготовки	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила соревнований, знать правила заполнения протокола
	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать правила судейства соревнований, знать правила заполнения протокола. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.
	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований, знать правила заполнения протокола
Этап совершенствования спортивного мастерства	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах.

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

Применение восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица №9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2–4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

соревнованиях и в свободный от игр день.	перенапряжений.	Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения	Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			НП-1	+1	+1
			НП-2	+1	+1
			НП-3	+1	+1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			НП-1	110	105
			НП-2	120	115
			НП-3	125	120
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		
			НП-1	15,5	15,5
			НП-2	20	20
			НП-3	21	21
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		
			НП-1	2,8	2,8
			НП-2	2,5	2,6

			НП-3	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		
			НП-1	7,5	7,5
			НП-2	13	13
			НП-3	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		
			НП-1	12,3	12,3
			НП-2	11,9	11,9
			НП-3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		
			НП-1	7	7
			НП-2	10	10
			НП-3	10	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			УТЭ-1	+2	+2
			УТЭ-2	+3	+2
			УТЭ-3	+3	+3
			УТЭ-4	+4	+4
			УТЭ-5	+5	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			УТЭ-1	150	140
			УТЭ-2	160	155
			УТЭ-3	180	170
			УТЭ-4	195	185
			УТЭ-5	205	190

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		
			УТЭ-1	22	22
			УТЭ-2	23	23
			УТЭ-3	24	24
			УТЭ-4	26	26
			УТЭ-5	27	27
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		
			УТЭ-1	2,2	2,3
			УТЭ-2	2,15	2,25
			УТЭ-3	2,15	2,2
			УТЭ-4	2,1	2,15
			УТЭ-5	2,1	2,15
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее		
			УТЭ-1	5,8	5,8
			УТЭ-2	8	7,5
			УТЭ-3	12	11
			УТЭ-4	14	13
			УТЭ-5	15,5	15
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более		
			УТЭ-1	15,6	15,6
			УТЭ-2	15,3	15,4
			УТЭ-3	15,0	15,0
			УТЭ-4	14,0	14,0
			УТЭ-5	13,4	13,4
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		
			УТЭ-1	13	13
			УТЭ-2	15	14
			УТЭ-3	18	18
			УТЭ-4	22	22
			УТЭ-5	25	24
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее		
			УТЭ-1	5	5
			УТЭ-2	8	8
			УТЭ-3	12	12
			УТЭ-4	15	14
			УТЭ-5	18	17
2.7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше			

3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	спортивный разряд – «третий спортивный разряд»

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
2.7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		

3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»
------	--	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«Теннис»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

Нормативные требования по технической подготовке

Таблица №14

Этап обучения	Удары с лета	Удары с отскока	Удары над головой	«Свеча» прав./ле в.	«Атакующая подача»			
					1 квадрат		2 квадрат	
	из 20	из 20	из 20	из 20	из 10	из 10	из 10	из 10

	М	Д	М	М	Д	Д	М	Д	М	Д	М	Д
НП-1	10	8	13	11	9	8	4	4	-	-	-	-
НП-2	11	9	14	12	10	9	5	5	-	-	-	-
НП-3	12	10	15	13	11	10	6	6	-	-	-	-
УТГ-1	13	11	16	14	12	11	6	6	-	-	-	-
УТГ-2	14	12	17	15	13	12	7	7	-	-	-	-
УТГ-3	15	13	18	16	14	13	8	8	3	3	3	3
УТГ-4	16	14	19	17	15	14	9	9	4	4	4	4
УТГ-5	17	15	20	18	16	15	9	9	5	5	5	5
ССМ	17	15	20	18	16	15	9	9	6	6	6	6
ВСМ	17	15	20	18	16	15	9	9	6	6	6	6

Нормативные требования по тактической подготовке

Таблица №15

Этап обучения	Укороченные удары с задней линии справа/слева		Резаные удары с задней линии справа/слева	
	из 20		из 20	
	М	Д	М	Д
НП-1	5/5	5/5	5/5	5/5
НП-2	5/5	5/5	5/5	5/5
НП-3	6/6	6/6	6/6	6/6
УТГ-1	6/6	6/6	6/6	6/6
УТГ-2	7/7	7/7	7/7	7/7
УТГ-3	7/7	7/7	7/7	7/7
УТГ-4	8/8	8/8	8/8	8/8
УТГ-5	8/8	8/8	8/8	8/8
ССМ	9/9	9/9	9/9	9/9
ВСМ	9/9	9/9	9/9	9/9

Нормативные требования по теоретической подготовке

Таблица №16

Этап обучения	Тестирование по теории спорта
НП-1	2 правильных ответа из 3-х вопросов
НП-2	2 правильных ответа из 3-х вопросов
НП-3	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-1	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-2	2 правильных ответа из 3-х вопросов

УТГ-3	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-4	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-5	2 правильных ответа из 3-х вопросов
ССМ	2 правильных ответа из 3-х вопросов
ВСМ	2 правильных ответа из 3-х вопросов

Рекомендации по организации проведения контрольных нормативов.

Нормативы по общей физической подготовке

1. Бег 10 м с высокого старта.

Сдача норматива проводится на дорожке спортивного зала или беговой дорожке на улице. Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в секундах.

2. Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке (4 х 8 м/ 6 х 8 м).

От линии старта (финиша) Отмеряют 8-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают конусами (1 и 2). Спортсмен стартует по команде «марш» (с одновременным включением секундомера), бежит от конуса 1 до конуса 2, касается его рукой, затем, развернувшись, возвращается к конусу 1, также осуществляя касание рукой. Таким образом, спортсмен преодолевает расстояние 8 м. 4/6 раз. Последний 8-ми метровый отрезок спортсмен пробегает без касания конуса. Время фиксируется после пересечения линии финиша (старта).

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок выполняется толчком двух ног от линии. Заступ не допускается. Приземление осуществляется на полную стопу Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой или измерительной планкой в сантиметрах. Выполняется три попытки, фиксируется лучший результат.

4. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх.

Проводится замер контрольной точки: спортсмен стоит у стены вытянув руки вверх, контрольной точкой считается расстояние от пола до максимума длины вытянутой руки. Спортсмен прыгает вверх с места, держа в руках небольшой мелок и делает отметку на стене, находясь на

максимальном расстоянии от пола. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Спортсмен стоит в исходном положении (например на гимнастической скамье) колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10-15 см. Дается три попытки - 2 предварительных наклона, один контрольный. Зачет по наилучшему результату. Наклон ниже уровня скамьи и на уровне скамьи - зачет; выше уровня скамьи - незачет.

6. Бросок теннисного/набивного мяча (1 кг) движением подачи.

Занимающийся стоит в стойке, положение корпуса - боковое по отношению к задней линии; ноги врозь, левая нога впереди правой (для правши). Мяч в правой, несколько согнутой руке. Отводя правую руку назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

7. Перешагивание через палку вперед - назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с.

Стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку двумя руками, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) любой ногой, затем вернуться в исходное положение.

8. Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки.

Занимающийся держит ракетку универсальной или восточной правой хваткой за ручку ракетки на уровне пояса. Струнная поверхность ракетки располагается перпендикулярно полу. В свободной руке находится теннисный мяч. Подбрасывая мяч вверх, подбивает мяч ребром ракетки.

Нормативы по технической подготовке

1. "Свеча»

Испытуемый находится на задней линии в центре корта. Помощник направляет удобный мяч. Игрок наносит удар по мячу, таким образом, чтобы мяч летел по высокой траектории над сеткой и приземлялся под заднюю линию, в пределах корта.

2. Удары с лета

Испытуемый располагается в 2-3х метрах от сетки и выполняет удары без отскока от пола. Помощник находится на противоположной стороне и направляет мяч ракеткой сначала вправо, затем влево. Считается количество

попаданий по мячу. Оценивается техника ударов. При выполнении норматива — ставится зачет или незачет.

3. Удары над головой

Испытуемый располагается в 2-3х метрах от сетки. Помощник находится на противоположной стороне и вводит мяч с высокой траекторией. Спортсмен выполняет удар над головой, аналогично движению подачи. Оценивается техника удара. При выполнении норматива — ставится зачет или незачет.

4. Удары с отскока

Удары выполняются без акцента на вид удара (плоский, крученный, резаный) сначала справа, затем слева. Испытуемый находится за задней линией в центре площадки. Устанавливается определенное количество повторов, считается количество попаданий в корт. Помощник может находиться как непосредственно перед спортсменом и бросать мяч рукой, так и на противоположной стороне и делать это ракеткой. Оценивается техника удара.

При выполнении норматива — ставится зачет или не зачет.

5. «Атакующая подача»

Технический прием, создающий существенные трудности игроку принимающему подачу. После «атакующей» подачи подающий часто, либо сразу выигрывает очко, либо выигрывает очко следующим ударом после слабого приема соперника. Должны выполняться следующие условия:

- высокая скорость полета мяча
- точность приземления мяча (в углы полей подачи, близко к линиям)
- пласировка (неудобная для соперника траектория полета мяча, длина)
- вращение

«Атакующую» подачу должны уметь выполнять занимающиеся начиная с учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и выше.

IV. Рабочая программа

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

Структура спортивной тренировки представляет собой определённый порядок объединения компонентов (частей, сторон) тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы,

или стадии данного процесса, определённое взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Тренировочное занятие строится с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки.

Любое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной. Именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определённая последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса. Основные требования к планированию и проведению тренировочных занятий по теннису заключаются в постепенном увеличении тренировочной нагрузки в подготовительной части занятия, выполнение наиболее сложных заданий в основной части, а в заключительной – постепенное снижение нагрузки. Это даёт возможность обеспечить на каждой тренировке оптимальные условия для вработывания, основной работы и её завершения, позволяет управлять работоспособностью, учиться, возможно, дольше поддерживать её на оптимальном уровне за счёт умения быстро вработываться и рационально завершать работу. Необходимость овладения этим умением при проведении тренировочных занятий обязательна.

В вводной части занятия перед занимающимися ставятся конкретные задачи, создаётся чёткое представление о содержании основной части, объёме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок, а так же создание у занимающихся рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного тренировочного занятия.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

В основной части решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

Заключительная часть обязательна в любых тренировочных занятиях. В этой части занятия происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Для этих целей полезно применение легко дозируемых простых упражнений, таких как медленный бег, ходьба, упражнений на расслабление. При правильном распределении и дозировании тренировочных нагрузок, при подборе упражнений в оптимальном режиме их применения можно правильно и эффективно провести тренировочное занятие, а так же добиться максимального эффекта в достижении поставленных задач.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Влияние физических качеств на результативность по теннису
Таблица №17

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние.

Примерный план тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года

Задача занятия:

1. Обучение плоским ударам с задней линии
2. Воспитание физических качеств

Таблица №18

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ*	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	25	120-140

	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	40	180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	5	110

*На первых занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п.. В дальнейшем подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, поднимание мяча с поля и т.п.

Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки свыше года

Задачи занятия:

1. Обучение удару над головой
2. Обучение подаче
3. Совершенствование ударов с задней линии и с лета
4. Воспитание физических качеств

Таблица №19

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Обучение технике выполнения ударов	СПУ	20	120-140
	Совершенствование техники выполнения ударов	Специальные упражнения, простые комбинации*	25	140-160
	Комплексное воспитание физических качеств	ОПУ и подвижные игры	45	до 180-190
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120

*Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на 5 групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- упражнения – включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, уходы с задней линии, с лета, прием подачи «свеча», ускоренные удары с полудета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в 1 кв. в зону А и т.п.

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

-ситуации – совокупность действий в которой присутствует элемент неожиданности. Моделирует определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

- тренировочные игры со счетом

Примерный план тренировочного занятия на тренировочном этапе до 2 лет.

Задачи занятия:

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование подач
3. Совершенствование ТТД

Таблица № 20

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание косога кросса справа после выполнения удара	7	До 150
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности	СПУ	15	140-160
		Комбинации: 3 удара справа кроссом +3 удара		160

ударов с задней линии	справа по линии. Время выполнения комбинации и не более 15 с.; 2 удара слева кроссом + 2 удара справа	10	160-170
- совершенствование стабильности ударов с лета	кроссом + 1 удар слева по линии.; 2 удара справа кроссом + 2 удара слева	24	140-150
- совершенствование стабильности второй подачи	кроссом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации и не более 12 с.	24	140-150
- совершенствование приема подачи	Перед выполнением серии ударов слета	15	160-170
- совершенствование ТТД в игре со счетом	выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами слета посылать в разные стороны; в игрока; свечой; в ноги игроку.		

		<p>Подавать вторую подачу в зону С и А каждого квадрата по 8 мин</p>																		
		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>В</td> <td>А</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td></td> <td>А</td> <td></td> <td>С</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Д</td> <td></td> <td>Д</td> </tr> </table>					С	В	А	В		А		С		Д		Д		
С	В	А	В																	
	А		С																	
	Д		Д																	
		<p>В 1 квадрате из зоны С прием справа кроссом и по линии, из зоны А-слева кроссом и обратным кроссом, в 2 квадрате из зоны А прием справа кроссом и обратным кроссом, из зоны С – кроссом и по линии.</p>																		
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	10	110-120																

Примерный план тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше 2 лет

Задачи занятия:

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование подач
3. Совершенствование ТТД

Таблица № 21

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки	Время выполнения мин	Интенсивность ЧСС, уд/мин.									
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130									
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ игра друг на друга в среднем темпе: стоя на хавкорте; стоя на з/л. Использовать удары с вращением и без.	10	100-130									
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание крученого удара с лета, находясь между з/л и хавкортом	7	130									
	Совершенствование стабильности и ТД: - совершенствование стабильности и эффективности 1-й подачи - совершенствование	СПУ Подавать в зоны А,С	24	140-160									
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>С</td><td>В</td><td>А</td><td>В</td></tr> <tr> <td>А</td><td></td><td>С</td><td></td></tr> <tr> <td>Д</td><td></td><td>Д</td><td></td></tr> </table>		С	В	А	В	А		С		Д	
С	В	А	В										
А		С											
Д		Д											
		Комбинации : 1 квадрат из зоны С – прием справа кроссом и обратным кроссом и по линии; из зоны А-	24	130-140									

	стабильност и и эффективнос ти приема подачи	слева кроссом и обратным кроссом; 2 квадрат из зоны А-		
	- совершенств ование стабильност и второй подачи	справа кроссом и обратным кроссом; из зоны С – слева кроссом и по линии	40	160
	- совершенств ование приема подачи	Комбинации : 2 удара справа кроссом, удар по линии, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами слета и над головой; 2 удара слева по линии, слева кроссом, выход к сетке, завершение розыгрыша ударами слета и над головой; 2 удара с з/л 3- й или 4-й – свеча.		
	- совершенств ование ТТД в игре со счетом	Выход к сетке, завершение розыгрыша ударами слета и над головой; 3 удара с з/л, 4-м или 5-м ударом		

		обвести игрока, вышедшего к сетке.		
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ игра друг на друга, коррекция ТД	5	100-120

Планы конспекты тренировочных занятий на этапах ССМ и ВСМ формируются в индивидуальных планах.

15. Учебно-тематический план

*Учебно-тематический план
Таблица № 22*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

				чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

			массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие теннисных кортов;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно приложению № 10 к ФССП;

обеспечение спортивной экипировкой согласно приложению № 11 к ФССП;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1

2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16.	Мяч-полусфера	штук	4
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Проектор	штук	1
19.	Секундомер механический или электронный	штук	3
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Степ-платформа	штук	5
23.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

*Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование
Таблица № 24*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1

2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	покрытием										
4.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

19. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.)
4. Приказ от 30.10.2015г. № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016г., рег.№ 41679)
5. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР», авторы: (Всеволодов И.В. - канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК); Голенко В.А. - доктор пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России; Горелов В.А. - старший тренер юношеских сборных команд России, заслуженный тренер России; Жихарева О.И. - канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма ;Скородумова А.П. - доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР.)
6. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
7. *Бред Гилберт, Стив Джеймисон.* Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.

8. *Волков Н.И.* Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Кор- сун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.
9. *Всеволодов И.В.* Теннис. Примерная учебная программа /И.В. Всеволодов, В.А. Голенко, В.А. Грелов, О.И. Жихарева, А.П. Скородумова, - М.: «Советский спорт, 2007. - 136 с.
10. *Гиссен Л.Д.* Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
11. *Годик М. А.* Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
12. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.
13. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.
14. *Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А.* Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с.: ил.
15. *Карпман В.Л.* Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 с.
16. *Лоэр Длс., Кап Е.* Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
17. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
18. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
19. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
20. *Озолии Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
21. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.*

- ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
22. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
23. *Родионов А.В.* Психология спортивных способностей.-М., 1973.
24. *Скородумова А.П.* Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
25. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
26. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
27. *Фарфель В.С.* Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.: ил.
28. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
29. *Фоменко Б.И.* История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с.: ил.
30. *Фомин Н.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству. - М.: ФиС., 1986. - 158 с.
31. *Щеголев В.В.* Ментальный теннис.-СПб.: Сентябрь, 2002. - 144с.
32. *Шолих М.* Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

Список интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Сайт Федерации тенниса России (www.tennis-russia.ru)
7. Сайт международной федерации тенниса (www.itftennis.com)
8. Сайт европейской федерации тенниса (www.tenniseurope.org)