

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ 449-гп от 26.05.2023

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «теннис»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
21.12.2022 № 1301*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «теннис», утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 15.11.2022 № 980*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Новикова Ярославна Владимировна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Саламаха Алексей Павлович

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.3. Календарный план воспитательной работы	13
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	21
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.1. Материально-технические условия	62
6.2. Кадровые условия	63
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	67

Пояснительная записка

Теннис (большой теннис) – вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков/команд – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.

Теннис в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре является одним из популярных видов спорта, с каждым годом к занятиям теннисом привлекается всё больше детей и взрослых в различных городах Югры.

В 80-ых годах прошлого столетия теннис только начал завоевывать любовь и признание у северян, играли любители на универсальных площадках, расчерченных мелом, кто как мог, узнавая о правилах игры из книг и журналов, обучаясь технике самостоятельно. В 1985 году в г. Сургут приезжает Александр Усманов – Джойс, делает первый набор секции тенниса для детей и взрослых на базе НГДУ «Фёдоровскнефть». В 1987 году проводит первый турнир по теннису среди любителей, а в марте 1993 году стартует первый из 30 турниров по теннису «Кубок Севера». Этот турнир станет не просто традиционным и известным, но и международным.

Характеристика вида спорта «теннис», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Теннис (013 000 26 11 Я) входит во Всероссийский реестр видов спорта, содержит следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд; парный разряд; смешанный парный разряд; командные соревнования; пляжный теннис - парный разряд; пляжный теннис - смешанный парный разряд; пляжный теннис - командные соревнования.

одиночный разряд	013	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	013	002	2	6	1	1	Я
смешанный парный разряд	013	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	013	004	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - парный разряд	013	005	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - смешанный парный разряд	013	006	2	8	1	1	Я
пляжный теннис - командные соревнования	013	007	2	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «теннис»

Размер площадки:

- В теннисе стандартный размер теннисного корта составляет 23,77 метра в длину и 8,23 метра в ширину (10,97 м для парной игры). Площадь теннисного корта составляет порядка 196 м². Для устройства теннисных кортов, предназначенных для проведения соревнований необходима площадь равная 668

м2. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 метра на 12,8 метра, и имеет квадратные ячейки со стороной 4 сантиметра.

- В пляжном теннисе корт – аналогичный волейбольной площадке, размеры – 16 х 8 м, покрытие – песок. Сетка – на высоте 170 см.

Инвентарь:

- В теннисе длина ракетки не должна превышать 73,66 см. Ширина ракетки не должна превышать 31,75 см. Размер струнной поверхности ракетки, то есть внутренний размер (до обода) — 29,21 см в ширину и 39,37 см в длину. Для игры используется полый резиновый мяч желто-белого цвета. Снаружи мяч покрыт пушистым войлоком для придания определённых аэродинамических свойств.

- В пляжном теннисе снаряжение – в Европе используются ракетки со сплошной пластиковой игровой поверхностью без струн (ракетки для паддл-тенниса также допускаются) и мячи со сниженным давлением stage 2. Ракетки — из стекловолокна или карбона. Мячи — оранжевые, со сниженным давлением.

Теннисный матч:

Подачи

- В одиночном разряде. Подающий игрок делает первую подачу, затем противник делает две подачи, далее смена идет через две подачи.

- В парном разряде. Игроки каждой команды подают по очереди. Игрокам предоставляется только одна попытка для подачи, а касание мячом сетки при подаче не переигрывается (розыгрыш очка продолжается).

- Мяч отбивает тот, кто находится в лучшей позиции в парном разряде;

- На официальных матчах присутствует судья, он находится на вышке. Для парного матча кроме судьи на вышке на матче могут присутствовать судьи на линии, которые фиксируют попадание мяча в зону корта.

- Счет ведется, так же как и в одиночном разряде кроме обязательного преимущества в два очка при счете «ровно», т. е. игрок, выигравший следующее очко после счета «ровно», считается победившим в гейме (так называемое правило «внезапной смерти»).

- В пляжный теннис в основном играют парами, хотя возможна и игра в одиночном разряде, но на площадке меньшего размера. Правилами разрешены как обычная подача с ударом над головой, так и подача снизу. Любой игрок принимающей стороны может выполнить прием подачи.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке одиночного, парного, мешанного парного разряда и командных соревнований с учетом совокупности

минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 980 (далее – ФССП).

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 учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского округа – Югры, а также участие в подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более	14	1

Объем Программы

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936

Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	26	1352
	2	28	1456
	свыше 3 лет	30	1560

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

- Учебно-тренировочные занятия: Групповые, Индивидуальные, Командные, Смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)		
		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		

- спортивные соревнования: Контрольные, Отборочные, Основные.

Таблица № 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Виды спортивных соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Контрольные	5	5	8
Отборочные	4	5	6
Основные	1	2	4
Одиночные матчи	12	16	24
Парные матчи	6	8	12

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек)		
		12	6	4
		Недельная нагрузка в часах		
		14-18	20-24	26-30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
			Общее количество часов в год	728-936
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	10-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	17-22	22-28
3	Спортивные соревнования (%)	4-6	8-12	8-12
4	Техническая подготовка (%)	35-45	31-38	22-33
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-17	17-22	17-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	8-10

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	124	142	160
2	Специальная физическая подготовка	182	208	234
3	Спортивные соревнования	44	50	57
4	Техническая подготовка	254	274	290
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	95	125	159
	тактическая подготовка	44	64	83
	теоретическая подготовка	16	16	16
	психологическая подготовка	35	45	60
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	14	16	18
	Инструкторская практика	7	8	9
	Судейская практика	7	8	9
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	15	17	18
	Медицинские, медико-биологические	5	5	5
	Восстановительные мероприятия	5	7	8
	Тестирование и контроль	5	5	5
	ИТОГО	728	832	936

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	166	160	163
2	Специальная физическая подготовка	229	252	274
3	Спортивные соревнования	84	92	125
4	Техническая подготовка	322	354	386
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	177	218	225
	тактическая подготовка	89	109	110
	теоретическая подготовка	20	20	20
	психологическая подготовка	68	89	95
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	20	22	25
	Инструкторская практика	10	11	13
	Судейская практика	10	11	12
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	42	46	50
	Медицинские, медико-биологические	10	10	10
	Восстановительные мероприятия	22	26	30
	Тестирование и контроль	10	10	10
	ИТОГО	1040	1144	1248

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	135	145	156
2	Специальная физическая подготовка	298	320	343
3	Спортивные соревнования	136	175	188
4	Техническая подготовка	351	349	374
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	297	321	343
	тактическая подготовка	154	166	177
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	133	145	156
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	27	30	32
	Инструкторская практика	14	15	16
	Судейская практика	13	15	16
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	108	116	124
	Медицинские, медико-биологические	15	15	15
	Восстановительные мероприятия	78	86	94
	Тестирование и контроль	15	15	15
	ИТОГО	1352	1456	1560

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов,	В течение года

		направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. - Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», «Спортивная Элита»	В течение года Апрель
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных	В течение года

		занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
--	--	---	--

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых

нарушения антидопинговых правил»		прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года

	проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	спортсменов	
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия,	В течение года

		разминки перед соревнованиями.	
	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица № 12

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.

7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора. АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 13

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификац ия	Медицински й контроль	Заключение аттестационн ой комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений

с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

Таблица № 14

Нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив					
			юноши			девушки		
			3 год	4 год	5 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+3	+4	+5	+3	+4	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			170	180	190	160	170	180
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее					
			22	24	26	22	24	26
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более					
			2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее					
			6,0	7,0	8,0	6,0	7,0	8,0
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более					
			15,4	15,2	15,0	15,4	15,2	15,0
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки	количес тво раз	не менее					
			15	20	25	15	20	25

	опущены вниз, держат палку (за 15 с)							
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее					
			10	15	20	10	15	20

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства:

- Период обучения на учебно-тренировочном этапе (третий год): Спортивный разряд - «второй юношеский спортивный разряд» и выше

- Период обучения на учебно-тренировочном этапе (четвертый год): Спортивный разряд - «первый юношеский спортивный разряд» и выше

- Период обучения на учебно-тренировочном этапе (пятый год): Спортивный разряд - «третий спортивный разряд»

- Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения): Спортивный разряд - «второй спортивный разряд».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Таблица № 15

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив					
			юноши			девушки		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+6	+7	+8	+6	+7	+8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			210	213	215	195	197	199
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	29	30	28	29	30
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более					
			2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее					
			17,5	18,0	18,5	17,5	18,0	18,5
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более					
			13,2	13,2	13,2	13,2	13,2	13,2
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количес тво раз	не менее					
			28	28	29	28	28	29
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количес тво раз	не менее					
			21	22	24	21	22	24

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства:

- Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй год обучения): Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»

- Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет): Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»

- Период обучения на этапе высшего спортивного мастерства: Спортивное звание - «Мастер спорта России»

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Таблица № 16

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив					
			юноши			девушки		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+6	+7	+8	+6	+7	+8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			216	218	220	200	205	210
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	33	35	31	32	33
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более					
			1,95	1,9	1,85	2,05	2,0	1,95
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее					
			19	20	21	19	19,5	20
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более					
			13,1	13,0	13,0	13,1	13,1	13,0
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количес тво раз	не менее					
			30	35	37	30	33	35
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количес тво раз	не менее					
			25	30	35	25	28	30

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях: уровня мастера спорта.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 17

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов.</u> <i>Для мышц рук и плечевого пояса:</i> - одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах: повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений; <i>Для мышц туловища:</i> - вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны; <i>Для мышц ног:</i> - поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад; - полуприседания; - приседания; - выпады; - круговые движения; - подскоки; <i>Для мышц всего тела:</i> - сочетание движений различных частей тела; - упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног; <u>Упражнения для формирования правильной осанки:</u> - упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении; - упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие; <u>Упражнения с преодолением собственного веса:</u> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь, ноги на ширине плеч и т.д.; - приседания на одной ноге;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то лева, то правая;
- находясь в полуприсяде, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднятие ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С короткой скакалкой:

- подскоки в различном темпе;
- бег;
- эстафеты;

С гимнастической палкой:

- наклоны
- повороты туловища с различными положениями палки
- перешагивания
- перепрыгивания через палку

Легкоатлетические упражнения:

Различные виды ходьбы:

- в сочетании с бегом
- в присяде
- с подскоками
- приставными шагами
- скрестными шагами
- «Ходьба на руках» (один держит другого за ноги, другой идёт на руках);

Бег:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх);
- строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)
- на различные дистанции;
- с ускорениями;
- быстрый бег боком (правым, левым);

		- с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) не задевая их; - приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке; - «Челночный бег» (от задней линии до линии хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной); - с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд; <i>Метания:</i> - мячей; - небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу, бросая из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на одном колене); <u>Упражнения для развития быстроты и ловкости:</u> - с изменениями направления; - с изменением способа передвижения; - упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту). Рывки из стартового положения теннисиста; <i>Прыжки:</i> - разнообразные прыжки; - прыжки с касанием высоко подвешенного предмета; - в длину с места; - в длину с разбега; - на одной ноге и двух с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) не задевая их; <i>Подвижные игры:</i> - «Ловцы» - «Охота» - «Рывок за мячом» - «Заморозка» <i>Эстафеты:</i> - на короткие дистанции; - с ведением мяча теннисной ракеткой; - «Поезд»; - «Кто вперед»
	Специальная физическая подготовка	<u>Скоростные способности:</u> - вратарские упражнения - упражнения с большой частотой шагов; - упражнения на быстроту начала движения;

- упражнения быстроту набора скорости;

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.д.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя, боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных направлениях)
- бег «зигзагом»;

Бег:

- «змейкой»;
- «челночный бег»;
- приставными между мячами, лежащими на одной линии;
- бег на месте 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- сменяющий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле;

Прыжковые упражнения:

- на месте;
- в стороны;
- вперед-назад;
- через скамейку;
- на скамейку – со скамейки на двух ногах
- на скамейку – со скамейки на каждой ноге поочередно;
- через две параллельные линии;
- многоскоки на двух ногах;

		- многоскоки с ноги на ногу; - многоскоки на каждой ноге поочередно; - с обручем; - со скакалкой: - на двух ногах; - на одной ноге; - поочередно; - в полуприсяде с обычными прыжками; - с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок; - делать два вращения на один прыжок; - скакалку вращать и вперед и назад; - Прыжки через «коридор»; <i>Упражнения:</i> - со скакалкой; - обручем; <i>Эстафеты динамического характера</i> <i>Подвижные игры:</i> - «Разведка»; - «Бегуны»; - «Защита»; - «Салки»; <u><i>Силовые способности:</i></u> <i>Упражнения с преодолением собственного веса:</i> - поднимание на носки; - приседания на двух; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; - отталкивания от стены двумя руками; - отталкивания от стены каждой рукой поочередно; - отжимания; - подтягивания; - лазание по канату; - поднимание ног в положении лежа на спине; - поднимание ног в положении лежа на животе; - поднимание ног в положении лежа на боку; <i>Упражнения с предметами:</i> <u><i>- с набивными мячами:</i></u> - броски вверх и ловля мяча с поворотами; - приседаниями из различных исходных положений; - метания различными способами; - броски мяча двумя (одной) руками из-за головы; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
--	--	---

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

- с гантелями (вес до 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 резиновыми бинтами:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем 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.

Подвижные игры:

- «Перетягивание соперника»;

- «Единоборство»;

- «Качели»;

Координационные способности:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

- различные прыжки;

- ловля мяча

- напрыгивание на скамейку.

- вратарские упражнения.

Комплекс упражнений «Школа мяча»;

Комплекс упражнений «Школа ракетки»;

Подвижные игры:

- «Кто вперед»;

- «Поймай палку»;

- «Самый ловкий»;

- «Шнырок»;

		<u>Гибкость:</u> - упражнения с широкой амплитудой движений; - махи руками, ногами вперед-вверх, - махи руками, ногами в стороны вверх <i>Наклоны из различных исходных положений:</i> - вперед - в стороны - назад <i>Движения туловищем:</i> - наклоны; - повороты; - круговые; <i>Подтягивание ног:</i> - за лодыжку к ягодицам; - согнутой в колене, обхватив голень, «замок»; Упражнения на гимнастической скамейке; Упражнения на стенке; Упражнения в положении лежа на полу; В положении лежа на спине поднимание ног за голову; <u>Выносливость</u> Бег равномерный и переменный; Спортивные игры; Тренировочные игры на корте со специальными заданиями; Подвижные игры: - «Сороконожка»; - «Ловля парами»; Эстафеты
	Тактико-техническая подготовка	<u>Комплексы упражнений на разные хваты ракетки:</u> - <i>Континентальная</i> - <i>Восточная для ударов справа с отскока</i> - <i>Полузападная для ударов справа с отскока</i> - <i>Восточная для ударов слева с отскока</i> <u>Комплексы упражнений на отработку замахов:</u> - <i>Петлеобразный замах;</i> - <i>Прямой замах;</i> - <i>Блокирующий замах;</i> - <i>Замах при выполнении подачи и ударов над головой</i> <u>Упражнения с теннисным мячом:</u> - Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа; - Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим

игроком от себя вперед влево движением, напоминающим выполнение удара слева;

- Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа;

- Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева;

- Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Выполнение упражнений под наблюдением тренера;

Выбор места:

- при игре на задней линии корта;
- при игре у сетки;
- после выполнения укороченного удара;
- перед ударом соперника;
- для исходной стойки при приеме подачи

Вынос ракетки на мяч:

Момент удара:

- упражнения с «подвесной мяч на вертикальной и горизонтальной резине-жгуте»;
- упражнения с «Боксерская перчатка»;
- упражнения с «Мяч на подвижном штоке»;
- упражнения с «Мяч на опрокидывающемся кронштейне»;
- упражнения с «Манжет-напульсник»;
- упражнения с «Мяч на жестком отвесе»;

Упражнения на окончание удара

Упражнения на работу ног в заключительной фазе удара

Удары с вращением и без вращения:

- *Упражнения на тренажере «Мяч на спице»*
- *Упражнения на тренажере «Колесо шарнирное»*

- Удары с отскока:

- отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног;
- выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева с корректировкой положения;
- выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности;
- фиксация точки удара;

- плоские удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в высокой точке
 - в высокой точке внутри корта
 - удержание мяча в игре
- крученые удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в низкой точке
 - в высокой точке
 - внутри корта с выходом к сетке
 - удержание мяча в игре
- резаные удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в низкой точке
 - в высокой точке
 - внутри корта с выходом к сетке
- *укороченные удары с задней линии справа / слева*
- *«Свеча»:*
 - обводящая крученая справа / слева
 - обводящая резаная справа / слева
- *удары слета:*
 - в средней точке;
 - в низкой точке;
 - в высокой точке;
 - укороченный удар;
 - выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева с корректировкой положения;
 - выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности;
 - удержание мяча в игре
- *удары 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
- Подача
 - подброс мяча;
 - в I квадрат в разные зоны:
 - плоская;
 - крученая;
 - резаная;
 - в II квадрат в разные зоны:
 - плоская;

		- крученая; - резаная; <u>- Упражнения на точность:</u> - попадание в мишень, установленные в различных местах площадки (удары с отскока и с лета); - «Треугольник»; - Завершение атаки ударом по линии
	Психологическая подготовка	- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); - самовнушение; - контроль предстартового состояния; - ведение дневника тренировок; - совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: - устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков; - ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре; - устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре; - воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); - настрой на игру и методика руководства командой в игре; - ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; - способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение; - внесение в игру творчества, сопротивление влиянию других людей и их действий.
	Инструкторская и судейская практика	- освоение терминологии, принятой в теннисе; - умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП, по

		обучению перемещениям, передаче и приему мяча; - наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях; - составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям; - судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола; - определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации; - определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия; - обеспечение судейством учебных, одиночных и командных игр, проведение соревнований;
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов.</u> <i>Для мышц рук и плечевого пояса:</i> - одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах: повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений; <i>Для мышц туловища:</i> - вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны; <i>Для мышц ног:</i> - поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад; - полуприседания; - приседания; - выпады; - круговые движения; - подскоки; <i>Для мышц всего тела:</i> - сочетание движений различных частей тела; - упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног; <u>Упражнения для формирования правильной осанки:</u> - упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении; - упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие; <u>Упражнения с преодолением собственного веса:</u> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь, ноги на ширине плеч и т.д.; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то лева, то правая; - находясь в полуприсяде, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С короткой скакалкой:

- подскоки в различном темпе;
- бег;
- эстафеты;

С гимнастической палкой:

- наклоны
- повороты туловища с различными положениями палки
- перешагивания
- перепрыгивания через палку

Легкоатлетические упражнения:

Различные виды ходьбы:

- в сочетании с бегом
- в присяде
- с подскоками
- приставными шагами
- скрестными шагами
- «Ходьба на руках» (один держит другого за ноги, другой идёт на руках);

Бег:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх);
- строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)
- на различные дистанции;
- с ускорениями;
- быстрый бег боком (правым, левым);
- с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) не задевая их;
- приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке;
- «Челночный бег» (от задней линии до линии

	хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной); - с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд; <i>Метания:</i> - мячей; - небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу, бросая из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на одном колене); <u>Упражнения для развития быстроты и ловкости:</u> - с изменениями направления; - с изменением способа передвижения; - упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту). Рывки из стартового положения теннисиста; <i>Прыжки:</i> - разнообразные прыжки; - прыжки с касанием высоко подвешенного предмета; - в длину с места; - в длину с разбега; - на одной ноге и двух с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) не задевая их; <i>Подвижные игры:</i> - «Ловцы» - «Охота» - «Рывок за мячом» - «Заморозка» <i>Эстафеты:</i> - на короткие дистанции; - с ведением мяча теннисной ракеткой; - «Поезд»; - «Кто вперед»
Специальная физическая подготовка	<u>Скоростные способности:</u> - вратарские упражнения - упражнения с большой частотой шагов; - упражнения на быстроту начала движения; - упражнения быстроту набора скорости; <i>Быстрота реакции:</i> - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля или отбивание мяча при защите «ворот»

посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.д.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя, боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных направлениях)

- бег «зигзагом»;

Бег:

- «змейкой»;

- «челночный бег»;

- приставными между мячами, лежащими на одной линии;

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- сменяющий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле;

Прыжковые упражнения:

- на месте;

- в стороны;

- вперед-назад;

- через скамейку;

- на скамейку – со скамейки на двух ногах

- на скамейку – со скамейки на каждой ноге поочередно;

- через две параллельные линии;

- многоскоки на двух ногах;

- многоскоки с ноги на ногу;

- многоскоки на каждой ноге поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой:

- на двух ногах;

		- на одной ноге; - поочередно; - в полуприсяде с обычными прыжками; - с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок; - делать два вращения на один прыжок; - скакалку вращать и вперед и назад; - Прыжки через «коридор»; <i>Упражнения:</i> - со скакалкой; - обручем; <i>Эстафеты динамического характера</i> <i>Подвижные игры:</i> - «Разведка»; - «Бегуны»; - «Защита»; - «Салки»; <u><i>Силовые способности:</i></u> <i>Упражнения с преодолением собственного веса:</i> - поднимание на носки; - приседания на двух; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; - отталкивания от стены двумя руками; - отталкивания от стены каждой рукой поочередно; - отжимания; - подтягивания; - лазание по канату; - поднимание ног в положении лежа на спине; - поднимание ног в положении лежа на животе; - поднимание ног в положении лежа на боку; <i>Упражнения с предметами:</i> <u>- с набивными мячами:</u> - броски вверх и ловля мяча с поворотами; - приседаниями из различных исходных положений; - метания различными способами; - броски мяча двумя (одной) руками из-за головы; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу; - соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками. <u>- с гантелями (вес до 0,5 кг):</u> - 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 резиновыми бинтами:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем 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.

Подвижные игры:

- «Перетягивание соперника»;

- «Единоборство»;

- «Качели»;

Координационные способности:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

- различные прыжки;

- ловля мяча

- напрыгивание на скамейку.

- вратарские упражнения.

Комплекс упражнений «Школа мяча»;

Комплекс упражнений «Школа ракетки»;

Подвижные игры:

- «Кто вперед»;

- «Поймай палку»;

- «Самый ловкий»;

- «Шнырок»;

Гибкость:

- упражнения с широкой амплитудой движений:

- махи руками, ногами вперед-вверх,

- махи руками, ногами в стороны вверх

Наклоны из различных исходных положений:

		- вперед - в стороны - назад <i>Движения туловищем:</i> - наклоны; - повороты; - круговые; <i>Подтягивание ног:</i> - за лодыжку к ягодицам; - согнутой в колене, обхватив голень, «замок»; Упражнения на гимнастической скамейке; Упражнения на стенке; Упражнения в положении лежа на полу; В положении лежа на спине поднимание ног за голову; <u><i>Выносливость</i></u> Бег равномерный и переменный; Спортивные игры; Тренировочные игры на корте со специальными заданиями; Подвижные игры: - «Сороконожка»; - «Ловля парами»; Эстафеты
	Тактико-техническая подготовка	<u>Комплексы упражнений на разные хваты ракетки:</u> - <i>Континентальная</i> - <i>Восточная для ударов справа с отскока</i> - <i>Полузападная для ударов справа с отскока</i> - <i>Восточная для ударов слева с отскока</i> <u>Комплексы упражнений на отработку замахов:</u> - <i>Петлеобразный змах;</i> - <i>Прямой змах;</i> - <i>Блокирующий змах;</i> - <i>Змах при выполнении подачи и ударов над головой</i> <u>Упражнения с теннисным мячом:</u> - Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа; - Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед влево движением, напоминающим выполнение удара слева; - Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа;

- Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева;

- Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Выполнение упражнений под наблюдением тренера;

Выбор места:

- при игре на задней линии корта;
- при игре у сетки;
- после выполнения укороченного удара;
- перед ударом соперника;
- для исходной стойки при приеме подачи

Вынос ракетки на мяч:

Момент удара:

- упражнения с «подвесной мяч на вертикальной и горизонтальной резине-жгуте»;
- упражнения с «Боксерская перчатка»;
- упражнения с «Мяч на подвижном штоке»;
- упражнения с «Мяч на опрокидывающемся кронштейне»;
- упражнения с «Манжет-напульсник»;
- упражнения с «Мяч на жестком отвесе»;

Упражнения на окончание удара

Упражнения на работу ног в заключительной фазе удара

Удары с вращением и без вращения:

- *Упражнения на тренажере «Мяч на спице»*
- *Упражнения на тренажере «Колесо шарнирное»*

- Удары с отскока:

- отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног;
- выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева с корректировкой положения;
- выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности;
- фиксация точки удара;
- плоские удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в высокой точке
 - в высокой точке внутри корта
 - удержание мяча в игре

- крученые удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в низкой точке
 - в высокой точке
 - внутри корта с выходом к сетке
 - удержание мяча в игре
- резаные удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в низкой точке
 - в высокой точке
 - внутри корта с выходом к сетке
- *укороченные удары с задней линии справа / слева*
- «Свеча»:
 - обводящая крученая справа / слева
 - обводящая резаная справа / слева
- *удары слета*:
 - в средней точке;
 - в низкой точке;
 - в высокой точке;
 - укороченный удар;
 - выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева с корректировкой положения;
 - выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности;
 - удержание мяча в игре
- *удары 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
- Подача
 - подброс мяча;
 - в I квадрат в разные зоны:
 - плоская;
 - крученая;
 - резаная;
 - в II квадрат в разные зоны:
 - плоская;
 - крученая;
 - резаная;
- Упражнения на точность:
 - попадание в мишень, установленные в различных местах площадки (удары с отскока и с лета);

		- «Треугольник»; - Завершение атаки ударом по линии
	Психологическая подготовка	- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); - самовнушение; - контроль предстартового состояния; - ведение дневника тренировок; - совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: - устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков; - ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре; - устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре; - воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); - настрой на игру и методика руководства командой в игре; - ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; - способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение; - внесение в игру творчества, сопротивление влиянию других людей и их действий.
	Инструкторская и судейская практика	- освоение терминологии, принятой в теннисе; - умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча; - наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях; - составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим

		действиям; - судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола; - определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации; - определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия; - обеспечение судейством учебных, одиночных и командных игр, проведение соревнований;
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

Этап высшего спортивного мастерства

1.	Виды подготовки	Программный материал
	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
	Общая физическая подготовка	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов.</u> <i>Для мышц рук и плечевого пояса:</i> - одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах: повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений; <i>Для мышц туловища:</i> - вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны; <i>Для мышц ног:</i> - поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад; - полуприседания; - приседания; - выпады; - круговые движения; - подскоки; <i>Для мышц всего тела:</i> - сочетание движений различных частей тела; - упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног; <u>Упражнения для формирования правильной осанки:</u> - упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении; - упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие; <u>Упражнения с преодолением собственного веса:</u> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь, ноги на ширине плеч и т.д.; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то лева, то правая; - находясь в полуприсяде, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С короткой скакалкой:

- подскоки в различном темпе;
- бег;
- эстафеты;

С гимнастической палкой:

- наклоны
- повороты туловища с различными положениями палки
- перешагивания
- перепрыгивания через палку

Легкоатлетические упражнения:

Различные виды ходьбы:

- в сочетании с бегом
- в присяде
- с подскоками
- приставными шагами
- скрестными шагами
- «Ходьба на руках» (один держит другого за ноги, другой идёт на руках);

Бег:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх);
- строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)
- на различные дистанции;
- с ускорениями;
- быстрый бег боком (правым, левым);
- с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) не задевая их;
- приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке;
- «Челночный бег» (от задней линии до линии

	хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной); - с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд; <i>Метания:</i> - мячей; - небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу, бросая из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на одном колене); <u>Упражнения для развития быстроты и ловкости:</u> - с изменениями направления; - с изменением способа передвижения; - упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту). Рывки из стартового положения теннисиста; <i>Прыжки:</i> - разнообразные прыжки; - прыжки с касанием высоко подвешенного предмета; - в длину с места; - в длину с разбега; - на одной ноге и двух с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) не задевая их; <i>Подвижные игры:</i> - «Ловцы» - «Охота» - «Рывок за мячом» - «Заморозка» <i>Эстафеты:</i> - на короткие дистанции; - с ведением мяча теннисной ракеткой; - «Поезд»; - «Кто вперед»
Специальная физическая подготовка	<u>Скоростные способности:</u> - вратарские упражнения - упражнения с большой частотой шагов; - упражнения на быстроту начала движения; - упражнения быстроту набора скорости; <i>Быстрота реакции:</i> - ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; - ловля или отбивание мяча при защите «ворот»

посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.д.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя, боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных направлениях)

- бег «зигзагом»;

Бег:

- «змейкой»;

- «челночный бег»;

- приставными между мячами, лежащими на одной линии;

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- сменяющий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле;

Прыжковые упражнения:

- на месте;

- в стороны;

- вперед-назад;

- через скамейку;

- на скамейку – со скамейки на двух ногах

- на скамейку – со скамейки на каждой ноге поочередно;

- через две параллельные линии;

- многоскоки на двух ногах;

- многоскоки с ноги на ногу;

- многоскоки на каждой ноге поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой:

- на двух ногах;

- на одной ноге;

	- поочередно; - в полуприсяде с обычными прыжками; - с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок; - делать два вращения на один прыжок; - скакалку вращать и вперед и назад; - Прыжки через «коридор»; <i>Упражнения:</i> - со скакалкой; - обручем; <i>Эстафеты динамического характера</i> <i>Подвижные игры:</i> - «Разведка»; - «Бегуны»; - «Защита»; - «Салки»; <u><i>Силовые способности:</i></u> <i>Упражнения с преодолением собственного веса:</i> - поднимание на носки; - приседания на двух; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; - отталкивания от стены двумя руками; - отталкивания от стены каждой рукой поочередно; - отжимания; - подтягивания; - лазание по канату; - поднимание ног в положении лежа на спине; - поднимание ног в положении лежа на животе; - поднимание ног в положении лежа на боку; <i>Упражнения с предметами:</i> <u><i>- с набивными мячами:</i></u> - броски вверх и ловля мяча с поворотами; - приседаниями из различных исходных положений; - метания различными способами; - броски мяча двумя (одной) руками из-за головы; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу; - соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками. <u><i>- с гантелями (вес до 0,5 кг):</i></u> - 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 резиновыми бинтами:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем 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.

Подвижные игры:

- «Перетягивание соперника»;

- «Единоборство»;

- «Качели»;

Координационные способности:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

- различные прыжки;

- ловля мяча

- напрыгивание на скамейку.

- вратарские упражнения.

Комплекс упражнений «Школа мяча»;

Комплекс упражнений «Школа ракетки»;

Подвижные игры:

- «Кто вперед»;

- «Поймай палку»;

- «Самый ловкий»;

- «Шнырок»;

Гибкость:

- упражнения с широкой амплитудой движений:

- махи руками, ногами вперед-вверх,

- махи руками, ногами в стороны вверх

Наклоны из различных исходных положений:

- вперед

		- в стороны - назад <i>Движения туловищем:</i> - наклоны; - повороты; - круговые; <i>Подтягивание ног:</i> - за лодыжку к ягодицам; - согнутой в колене, обхватив голень, «замок»; Упражнения на гимнастической скамейке; Упражнения на стенке; Упражнения в положении лежа на полу; В положении лежа на спине поднимание ног за голову; <u><i>Выносливость</i></u> Бег равномерный и переменный; Спортивные игры; Тренировочные игры на корте со специальными заданиями; Подвижные игры: - «Сороконожка»; - «Ловля парами»; Эстафеты
	Тактико-техническая подготовка	<u>Комплексы упражнений на разные хваты ракетки:</u> - <i>Континентальная</i> - <i>Восточная для ударов справа с отскока</i> - <i>Полузападная для ударов справа с отскока</i> - <i>Восточная для ударов слева с отскока</i> <u>Комплексы упражнений на отработку замахов:</u> - <i>Петлеобразный замах;</i> - <i>Прямой замах;</i> - <i>Блокирующий замах;</i> - <i>Замах при выполнении подачи и ударов над головой</i> <u>Упражнения с теннисным мячом:</u> - Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа; - Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед влево движением, напоминающим выполнение удара слева; - Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа; - Поймать мяч, отскочивший от тренировочной

стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева;

- Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Выполнение упражнений под наблюдением тренера;

Выбор места:

- при игре на задней линии корта;
- при игре у сетки;
- после выполнения укороченного удара;
- перед ударом соперника;
- для исходной стойки при приеме подачи

Вынос ракетки на мяч:

Момент удара:

- упражнения с «подвесной мяч на вертикальной и горизонтальной резине-жгуте»;
- упражнения с «Боксерская перчатка»;
- упражнения с «Мяч на подвижном штоке»;
- упражнения с «Мяч на опрокидывающемся кронштейне»;
- упражнения с «Манжет-напульсник»;
- упражнения с «Мяч на жестком отвесе»;

Упражнения на окончание удара

Упражнения на работу ног в заключительной фазе удара

Удары с вращением и без вращения:

- Упражнения на тренажере «Мяч на спице»
- Упражнения на тренажере «Колесо шарнирное»
- Удары с отскока:
 - отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног;
 - выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева с корректировкой положения;
 - выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности;
 - фиксация точки удара;
 - плоские удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в высокой точке
 - в высокой точке внутри корта
 - удержание мяча в игре
 - крученые удары с задней линии справа / слева:

- в средней точке
- в низкой точке
- в высокой точке
- внутри корта с выходом к сетке
- удержание мяча в игре
- резаные удары с задней линии справа / слева:
 - в средней точке
 - в низкой точке
 - в высокой точке
 - внутри корта с выходом к сетке
- укороченные удары с задней линии справа / слева
- «Свеча»:
 - обводящая крученая справа / слева
 - обводящая резаная справа / слева
- удары слета:
 - в средней точке;
 - в низкой точке;
 - в высокой точке;
 - укороченный удар;
 - выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева с корректировкой положения;
 - выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности;
 - удержание мяча в игре
- удары 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
- Подача
 - подброс мяча;
 - в I квадрат в разные зоны:
 - плоская;
 - крученая;
 - резаная;
 - в II квадрат в разные зоны:
 - плоская;
 - крученая;
 - резаная;
- Упражнения на точность:
 - попадание в мишень, установленные в различных местах площадки (удары с отскока и с лета);
 - «Треугольник»;

		- Завершение атаки ударом по линии
	Психологическая подготовка	- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); - самовнушение; - контроль предстартового состояния; - ведение дневника тренировок; - совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: - устраивать разнообразные игры на быстроту и сообразительность игроков; - ставить перед игроками задачу сочетать разнообразные варианты защиты и нападения в одной игре; - устраивать соревнования на лучшее выполнение технического или тактического приема в контрольной или учебной игре; - воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); - настрой на игру и методика руководства командой в игре; - ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; - способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний введение их в исполнение; - внесение в игру творчества, сопротивление влиянию других людей и их действий.
	Инструкторская и судейская практика	- освоение терминологии, принятой в теннисе; - умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча; - наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях; - составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим

		действиям; - судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола; - определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации; - определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия; - обеспечение судейством учебных, одиночных и командных игр, проведение соревнований;
	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» основаны на особенностях вида спорта «теннис» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «теннис» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы 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

6.1. Материально-технические условия

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Центр развития теннисного спорта». Для отделения «тенниса» представляется спортивный корт.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки.

6.2. Кадровые условия:

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 «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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 27.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»
5. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1301 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.08.2020 № 617 «Об утверждении правил вида спорта «теннис»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)

15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Интернет ресурсы:

19. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>

20. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

21. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

22. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

23. Сайт Общероссийской общественной организации «Федерация тенниса России»: <https://tennis-russia.ru/>

Приложения

Приложение № 1

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx$ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 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	$\approx$ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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	≈ 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.

	современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 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,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

	самоанализ обучающегося			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

Приложение № 2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(приложение № 10, таблица № 1 к ФССП по виду спорта «теннис»)

№ 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

Приложение № 3

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(приложение № 10, таблица № 2 к ФССП по виду спорта «теннис»)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	336	1	864	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	10	1	15	1	20	1

Приложение № 4

Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «теннис»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы 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)
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 покрытием	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1