



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Коврова Владимирской
области Спортивная школа «Вымпел»

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом МБУ ДО СШ «Вымпел»
(Протокол от «09» января 2023 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ «Вымпел»
_____ В.Б. Щукин
«__» _____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«Теннис»

013002611Я

*(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года №980).*

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4-5 лет;
- на этапе спортивного совершенствования – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программу разработал:

Д.А. Фролова – методист отдела
по спортивно-массовой работе

М.В. Назарова – тренер-преподаватель

Ковров 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России № 980 от 15 ноября 2022 года (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

4. Объем программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия		-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта «теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	Свыше 2-х лет		
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6
Основные	-	-	1	-	-	1	2	4
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16	24
Парные матчи	-	-	-	-	4	6	8	12

6. Годовой учебно-тренировочный план.

№	Виды	Этапы и годы подготовки
---	------	-------------------------

пп	подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
		1-ый год	2-ой год	3-ий год	До трех лет	Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4.5-6	6-8		12-14	16-18			20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3	3			4	4	
		Наполняемость групп (человек)									
		8			6				2	1	
1	Общая физическая подготовка	94-133	112-146		106-123	141-159	165-199	148-282			
2	Специальная физическая подготовка	51-68	74-92		172-202	222-262	228-274	275-367			
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	25-30	34-38	84-100	100-134			
4	Техническая подготовка	67-82	97-129		219-255	292-317	323-213	387-430			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19-25	25-34		82-95	109-122	177-213	213-283			
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	7-8	17-19	21-25	25-34			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-5		13-15	17-19	42-50	100-134			
Общее количество часов в год		234-312	312-416		624-728	832-936	1040-1248	1248-1543			

7. Календарный план воспитательной работы.

№ пп	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета) 	В течение года
2.3	Врачебный контроль	<p>Медицинское обследование занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первичное; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - ежегодное углубленное; - дополнительное; - этапный, текущий и срочный контроль, включая врачебно-педагогическое наблюдение. 	
2.4	Техника безопасности	Соблюдение требований и правил по технике безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки 	В течение года

4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
--	--	--	---

Допинг - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг- контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание.

В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача.
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- нарушение антидопинговых правил.

Определения терминов Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности,

Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации. ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются

Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - теннис. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в теннисе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских

обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

№ пп	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (все периоды)				
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы этапа совершенствования спортивного мастерства (все периоды), этапа высшего спортивного мастерства (все периоды)				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели и

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки (все периоды)			

Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства (все периоды)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

	перенапряжений		
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида «теннис»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- 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.

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

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

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15.5	15.5	20	20
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2.8	2.8	2.5	2.6
2.3	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7.5	7.5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12.3	12.3	11.9	11.9
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
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	22
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2.2	2.3
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) с движением подачи	м	не менее	
			5.8	5.8
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	не более
			15.6	15.6
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		не устанавливается	

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

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2.0	2.1
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) с движением подачи	м	не менее	
			17.5	17.5
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	не более
			13.2	13.2
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			28	28
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше)	Спортивный разряд –		

	двух лет)	«кандидат в мастера спорта»
--	-----------	-----------------------------

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1.95	2.05
52.3	Бросок набивного мяча (1 кг) с движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	с	не более	не более
			13.1	13.1
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			30	30
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

1. **История возникновения вида спорта** и его развитие. История современного тенниса начинается во второй половине XIX века. Именно тогда появилась игра, в то время носившая название «лаун-теннис», предшественницей которой была более древняя игра в помещениях. Уимблдонский турнир, старейший из сохранившихся по настоящее время, проводится с 1877 года, а первое соревнование национальных сборных — Кубок Дэвиса — ведёт свою историю с 1900 года. Теннис является частью программы Олимпийских игр современности, начиная с I Олимпиады, прошедшей в 1896 году, но с более чем полувековым перерывом, который завершился только в 1988 году. Вначале теннис официально был любительским видом спорта; первые игроки-профессионалы появились в теннисе в 20-е годы XX века, а с конца 1960-х годов началась так называемая Открытая эра, в рамках которой все турниры стали открытыми как для любителей, так и для профессионалов и были объединены в несколько крупных циклов («туров») под управлением международных организаций ITF, ATP и WTA. Прямым предшественником современного тенниса считается игра в помещениях, до конца XIX века носившая то же название, а в настоящее время известная как реал-теннис (настоящий теннис), корт-теннис или жё-де-пом

(фр. jeu de paume, в буквальном переводе игра ладонью). Жё-де-пом, в который могли играть одновременно до 12 человек, появился в XI веке, по-видимому, в монастырях. Вначале в этой игре, как и в ручной пелоте, мяч отбивали рукой, затем появились перчатки, биты и, наконец, в XVI веке, ракетки и сетка. На это же время приходится пик популярности жё-де-пома, в который играли французские, английские и испанские короли того времени. Одним из наиболее известных упоминаний тенниса в средневековой литературе является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин в насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей. При этом посланные в подарок Генриху V теннисные мячи впервые были упомянуты задолго до Шекспира, в продолжении хроники Джеффри Монмутского «История королей Британии», датированном уже первой половиной XV века. В XVI веке практически все французские короли играли в теннис: теннисный зал был оборудован на королевской яхте Франциска I, Генрих II повелел построить теннисный зал в Лувре, а Карл IX в 1571 году, даруя парижским игрокам в теннис и мастерам, изготавливавшим ракетки, право на гильдию, назвал теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы». Одним из любимых занятий был теннис и для Генриха VIII Тюдора, построившего залы для этой игры в Вестминстере и Хэмптон-корте (последний используется по прямому назначению почти 500 лет). Помимо монахов и аристократов, теннис привлекал и простолюдины: средневековые университеты строили залы, а горожане играли прямо на улицах. К 1600 году в каждом крупном французском городе было по несколько залов, а в Париже было больше 250 залов и более тысячи открытых кортов; в 1604 году также была сделана оценка, согласно которой во Франции могло быть вдвое больше теннисных залов, чем церквей. Тем не менее, на протяжении большей части своей истории теннис оставался игрой избранных. Малое количество участников матча и ограниченное пространство для зрителей не позволили ему стать по-настоящему народным развлечением, и уже через сто лет даже в Париже было всего десять залов для игры в теннис, все в плохом состоянии. Теннисные залы стали приспособлять для иных нужд, в том числе для выступления театральных трупп, и, согласно «Оксфордской иллюстрированной энциклопедии театра», это предопределило форму будущих театральных залов. Один из сохранившихся залов для жё-де-пома попал в историю как место собрания депутатов Генеральных штатов от третьего сословия, по указу короля не допущенных в обычный зал заседаний в 1789 году. Депутаты, объявившие себя Национальным собранием, дали клятву встречаться до тех пор, пока во Франции не будет принята конституция. Тем не менее с развитием современного тенниса жё-де-пом не прекратил своё существование. Этот вид спорта был представлен на Олимпийских играх 1908 года, а сто лет спустя в мире насчитывалось порядка пяти тысяч его поклонников, на определённом этапе в Великобритании давших своей игре название «настоящего» или «королевского» тенниса, чтобы отличать его от более распространённой новой игры.

2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физкультура - это выполнение различных упражнений и комплекса других мероприятий, цель которых - укрепить корсет тела и улучшить общее состояние здоровья. Существуют следующие формы физической культуры:

- базовая физическая культура;
- спорт (в той части, в какой он относится к физической культуре);
- профессионально-прикладная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная и «фоновая» физическая культура.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Гигиена - наука о здоровье, профилактическая дисциплина, разрабатывающая на основе изучения взаимодействия организма и факторов окружающей среды (природных и

социальных) нормативы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает предупреждение болезней, создает оптимальные условия для жизнедеятельности и самочувствия человека.

Необходимо различать термины "гигиена" и "санитария".

Гигиена - это наука, а санитария - совокупность практических мероприятий, направленных на проведение в жизнь требований гигиены. То есть, гигиена является теоретической основой санитарии.

Санитария - это проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения. Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья – это равновесие между организмом и внешней средой. Неблагоприятные воздействия внешней среды, превышающие адаптационные возможности человека, могут вызвать различные нарушения здоровья. Внешняя среда представляет собой сложный комплекс различных факторов, действие которых определяется природными, социальными и экономическими условиями.

Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной жизни и деятельности, разрабатывают и проводят мероприятия гигиенического воспитания, пропаганду гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры. В неё входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов, обуви, одежды, жилища), правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры. На спортивных объектах необходимо соблюдать следующие правила гигиены: - Температурный режим в помещении; - Уровень шума; - Достаточное освещение; - Вентиляция.

4. Закаливание организма. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Закаливание организма (кроме моржевания) не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов. Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

2. Закаливание организма надо проводить сознательно. Успех закаливающих процедур во многом зависит от наличия интереса к ним, положительного психологического настроя. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции.

3. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

4. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание организма сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

5. При закаливании организма важна последовательность в проведении процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

6. При закаливании организма необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья. Закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу.

7. При закаливании организма наиболее эффективным является использование разнообразных процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы (закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде); обтирание снегом; хождение босиком;

баня или сауна с купанием в холодной воде).

8. Закаливание организма надо проводить с использованием разнообразных вспомогательных средств. Физические упражнения, игры и спорт прекрасно сочетаются с различными видами закаливания. Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов и элементов в теннисе. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в противостоянии с различными партнерами.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ - одно из основных и обязательных элементов спортивного соревнования, без которого состязание может носить лишь характер развлечения. Непосредственное руководство проведением спортивных соревнований осуществляется судьями по спорту. Основные требования к судейству соревнований, а, следовательно, и к судьям по спорту - это отличное знание правил соревнований и правильное их применение, строгая объективность в определении результатов, показанных участниками, или исхода спортивной борьбы.

Основные задачи судейства спортивных состязаний:

а) обеспечение всем участникам соревнований объективно равных условий в борьбе за победу;

б) создание условий, обеспечивающих честное ведение спортивной борьбы участниками состязаний, а также соблюдение ими этических норм и моральных требований, предъявляемых к спортсмену;

в) выполнение условий, определенных в положении о проводимом соревновании, - программы и порядка определения индивидуальных и командных результатов.

8. Режим дня и питание обучающихся. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий

(тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности: - на этапе начальной подготовки до 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов; на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов. Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность. И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., - обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело. Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам; 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;

3) правильный режим питания;

4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;

5) умеренность в еде. Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Для игры в теннис предназначены специальные корты – площадки прямоугольной формы с поверхностью из грунта, травы, дерева, пластика или асфальта. Могут оборудовать в залах и под открытым небом. Размер корта для игры между двумя спортсменами — 23,77 x 8,23 м, а для парной — 23,77 x 10,97 м. По периметру корт обозначается ограничительными линиями. По центру, на высоте 91,4 см, устанавливается сетка из тонких шнуров высокой прочности, разделяющая поле на две равные части. В 6,4 м от сетки в обе стороны и параллельно ей проведены линии подачи. Между сеткой и линиями подачи расчерчены квадраты, куда при подаче теннисисты посылают мяч. Корти классифицируются на «быстрые» и «медленные» в зависимости от используемого покрытия. На жестком покрытии мяч отскакивает низко и жестко. Это характерно для «быстрых» площадок. Мягкие типы покрытия обеспечивают отскокивание мяча на большую высоту. Это «медленные» корты. Кроме того, площадки для игры подразделяются на открытые и закрытые. Для закрытых, т.е. расположенных в залах, потолок должен быть не ниже 8

м. Теннисная ракетка Состоит из рукояти и ободка с натянутыми в виде мелкой сетки струнами. Материал струн может быть натуральным или искусственным, а рукоять и обод выполняются из дерева, металла или углепластика. Длина ракетки не может превышать 81,3 см., а вот ее вес варьирует (от 350 г до 400 г). Рукояти имеют разную толщину, которая обычно обозначается номером от 3 до 8. Обод может иметь форму капли или лопаты, а сетка различается жесткостью.

Не менее важным параметром выступает баланс:

- Нейтральный.
- Смещенный к ободу.
- Смещенный к рукоятке.

Те или иные характеристики оборудования подбираются с учетом пола, возраста и уровня подготовки спортсмена. На рынке теннисных товаров можно найти и специальные ракетки для юных спортсменов — они имеют укороченную ручку и более простую конструкцию. По мере того, как развивался теннис, менялись форма и размеры ракетки. До 16 в. они представляли собой цельную конструкцию и производились из дерева. Их сменили обода со струнами, но в то время они имели круглую форму. Мяч для игры Это полый шар из резины с оболочкой из ворсистой ткани белого или желтого цвета. Весит мяч 56,7–58,5 г, а его диаметр составляет 6,35–6,67 см. Главные характеристики снаряда — упругость, прыгучесть и устойчивость к износу, хотя срок эксплуатации мяча зависит еще и от покрытия игровой площадки. Вплоть до середины 19 в. мячи шили из кожи, но на смену им пришли резиновые снаряды, обтянутые фланелью. Долгое время разрешалось играть только белыми мячами, но с 1972 г. стали применяться и желтые в связи с их большей заметностью как для болельщиков, так и для самих теннисистов. В 2002 г. правила игры в теннис были видоизменены, и организаторы соревнований получили право использовать новые разновидности мячей: скоростные и медленные. Первые, не отличаясь по весу, имеют большую жесткость и отскакивают от поверхности быстрее, что повышает темп игры. Применяются они на «медленных» кортах. Вторые имеют ту же самую массу, что и обычные, но больший диаметр, поэтому на лету их скорость быстро падает. Они лучше подходят для игры на «быстрых» кортах, предоставляя возможность принимающему игроку выигрывать не за счет ошибок оппонента, а за счет своей высокотехничной игры. Стандартные мячи используются на игровых площадках со средними скоростными качествами покрытия. Эти новшества призваны увеличить зрелищность турниров и облегчить обучение технике игры начинающим теннисистам. Форма игроков Игра в теннис предусматривает наличие форменной одежды и обуви. Традиционный цвет одежды теннисистов — белый, поскольку он хорошо контрастирует с цветом поля и отражает тепло в жаркую погоду. Более того, белая форма пришла из давних времен, когда стены в помещениях Франции, где проходили игры, красили в черный цвет, и игроки в белом лучше выделялись на этом фоне. Но в то же время одежда существенно видоизменилась: вместо брюк из фланели мужчины теперь надевают шорты, а юбки теннисисток укоротились не на один десяток сантиметров. В последние годы появилась тенденция к асимметрии в одежде. Модельеры уверяют, что такая форма компенсирует нагрузки на организм игрока и помогает наиболее эффективно использовать его физические данные. Главные требования к обуви для игры — прочность и легкость. Особое внимание уделяется подошве, характеристики которой должны соответствовать покрытию поля:

Рифленая подошва подходит для грунта, предотвращая скольжение, падения и, соответственно, травмы.

Гладкая используется на деревянных, асфальтовых и иных жестких поверхностях. Дополнением к форме служат кепки или банданы от солнца, а также напульсники,

10. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями.

Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

12. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

13. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством. Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый – это

собственно обучение, первичное освоение технического элемента. второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

14. Tактическая, психологическая подготовка.

Tактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

15. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.

- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.

- Знать права и обязанности спортивного судьи.

- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.

- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.

- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.

- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.

- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

16. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности.

2. История возникновения олимпийского движения. Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и уходит корнями в греческую мифологию. Принято считать, что первые игры состоялись в 776 году до новой эры и были организованы в честь бога Зевса в почитаемом греками святилище Олимпия, расположенном в западной части Пелопоннесского полуострова. До наших дней дошло имя первого победителя Олимпиады. Им стал атлет из города Элиды Корибос. Международный олимпийский комитет (сокр. МОК) — международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения. Штаб-квартира комитета находится в Лозанне (Швейцария). МОК основан по инициативе барона Пьера де Кубертена 23 июня 1894 года в Париже с целью возрождения и организации Олимпийских игр. Первым президентом МОК стал грек Деметриус Викелас. Официальные языки — английский и французский. Девиз — «Быстрее, выше, сильнее» был изменен 20 июля 2021 года на «Быстрее, выше, сильнее — вместе». Роль МОК — руководство олимпийским движением и развитие Олимпийских игр в соответствии с Олимпийской хартией. МОК определяет порядок и правила включения какого-либо вида спорта в программу Олимпийских игр, отмечает вклад в развитие олимпийского движения награждением Олимпийским орденом или дипломом и т. п. Он поощряет организацию и развитие спорта и спортивных соревнований, обеспечивает регулярное проведение Олимпийских игр. МОК несёт ответственность за юридическую защиту олимпийского символа, флага и девиза. Ему принадлежат все права на Олимпийские игры. В то же время функции организации проведения Олимпийских игр осуществляет не МОК, а Организационный комитет, созданный в стране проведения игр.

3. Режим дня и питание обучающихся. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) в целях данных Методических рекомендаций понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях. При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности: на этапе начальной подготовки до 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов; на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов; при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов. Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов. Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на

наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность. И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., - обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело. Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей. **Принципами рационального питания являются:**

1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам; 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;

3) правильный режим питания;

4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;

5) умеренность в еде.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

4. Физиологические основы физической культуры. Физиологические основы физической культуры составляют закономерности функционирования организма в процессе его адаптации к мышечной деятельности. Адаптацию следует рассматривать как процесс формирования состояния, адекватного условиям обитаемости и осуществления необходимой деятельности. В этом определении объединяются и биологические, и социальные аспекты адаптации.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.). Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

Учет занятий.

Отражение изменений.

Запись функциональных проб.

Проверка подготовленности.

Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют спортивные соревнования в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки.

Основы техники вида спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки спортсменов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у обучающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии избранного вида спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки спортсменов.

Теоретические сведения доводятся в форме бесед, лекций, чтении специальной

литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объем составляет 5-12 % в соотношении объемов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие спортивного лексикона, названий и понятий, явлений избранного вида спорта, для облегчения обучения занимающихся в план теоретической подготовки включено изучение терминологии.

7. Психологическая подготовка.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в избранном виде спорта является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;

специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Для игры в теннис предназначены специальные корты – площадки прямоугольной формы с поверхностью из грунта, травы, дерева, пластика или асфальта. Могут оборудовать в залах и под открытым небом. Размер корта для игры между двумя спортсменами — 23,77 x 8,23 м, а для парной — 23,77 x 10,97 м. По периметру корт обозначается ограничительными линиями. По центру, на высоте 91,4 см, устанавливается сетка из тонких шнуров высокой прочности, разделяющая поле на две равные части. В 6,4 м от сетки в обе стороны и параллельно ей проведены линии подачи. Между сеткой и линиями подачи расчерчены квадраты, куда при подаче теннисисты посылают мяч. Корти классифицируются на «быстрые» и «медленные» в зависимости от используемого покрытия. На жестком покрытии мяч отскакивает низко и жестко. Это характерно для «быстрых» площадок. Мягкие типы покрытия обеспечивают отскокивание мяча на большую высоту. Это «медленные» корты. Кроме того, площадки для игры подразделяются на открытые и закрытые. Для закрытых, т.е. расположенных в залах, потолок должен быть не ниже 8 м. Теннисная ракетка состоит из рукоятки и ободка с натянутыми в виде мелкой сетки струнами. Материал струн может быть натуральным или искусственным, а рукоять и обод выполняются из дерева, металла или углепластика. Длина ракетки не может превышать 81,3 см., а вот ее вес варьирует (от 350 г до 400 г). Рукоятки имеют разную толщину, которая обычно обозначается номером от 3 до 8. Обод может иметь форму капли или лопаты, а сетка различается жесткостью. Не менее важным параметром выступает баланс: Нейтральный.

Смещенный к ободу.

Смещенный к рукоятке.

Те или иные характеристики оборудования подбираются с учетом пола, возраста и уровня подготовки спортсмена. На рынке теннисных товаров можно найти и специальные ракетки

для юных спортсменов — они имеют укороченную ручку и более простую конструкцию. По мере того, как развивался теннис, менялись форма и размеры ракетки. До 16 в. они представляли собой цельную конструкцию и производились из дерева. Их сменили обода со струнами, но в то время они имели круглую форму. Мяч для игры это полый шар из резины с оболочкой из ворсистой ткани белого или желтого цвета. Весит мяч 56,7–58,5 г, а его диаметр составляет 6,35–6,67 см. Главные характеристики снаряда — упругость, прыгучесть и устойчивость к износу, хотя срок эксплуатации мяча зависит еще и от покрытия игровой площадки. Вплоть до середины 19 в. мячи шили из кожи, но на смену им пришли резиновые снаряды, обтянутые фланелью. Долгое время разрешалось играть только белыми мячами, но с 1972 г. стали применяться и желтые в связи с их большей заметностью как для болельщиков, так и для самих теннисистов.

В 2002 г. правила игры в теннис были видоизменены, и организаторы соревнований получили право использовать новые разновидности мячей: скоростные и медленные. Первые, не отличаясь по весу, имеют большую жесткость и отскакивают от поверхности быстрее, что повышает темп игры. Применяются они на «медленных» кортах. Вторые имеют ту же самую массу, что и обычные, но больший диаметр, поэтому на лету их скорость быстро падает. Они лучше подходят для игры на «быстрых» кортах, предоставляя возможность принимающему игроку выигрывать не за счет ошибок оппонента, а за счет своей высокотехничной игры. Стандартные мячи используются на игровых площадках со средними скоростными качествами покрытия. Эти новшества призваны увеличить зрелищность турниров и облегчить обучение технике игры начинающим теннисистам. Форма игроков Игра в теннис предусматривает наличие форменной одежды и обуви. Традиционный цвет одежды теннисистов — белый, поскольку он хорошо контрастирует с цветом поля и отражает тепло в жаркую погоду. Более того, белая форма пришла из давних времен, когда стены в помещениях Франции, где проходили игры, красили в черный цвет, и игроки в белом лучше выделялись на этом фоне. Но в то же время одежда существенно видоизменилась: вместо брюк из фланели мужчины теперь надевают шорты, а юбки теннисисток укоротились не на один десяток сантиметров. В последние годы появилась тенденция к асимметрии в одежде. Модельеры уверяют, что такая форма компенсирует нагрузки на организм игрока и помогает наиболее эффективно использовать его физические данные. Главные требования к обуви для игры — прочность и легкость. Особое внимание уделяется подошве, характеристики которой должны соответствовать покрытию поля:

□ Рифленая подошва подходит для грунта, предотвращая скольжение, падения и, соответственно, травмы.

□ Гладкая используется на деревянных, асфальтовых и иных жестких поверхностях. Дополнением к форме служат кепки или банданы от солнца, а также напульсники, защищающие мышцы руки от растяжений.

9. Правила вида спорта. Правила вида спорта «теннис» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 августа 2020 г. № 617. С ними можно ознакомиться на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации.

10. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой

деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

12. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

13. Техническая подготовка. Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований. Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством. Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента. второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

14. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и

заболеваний.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются:

· формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

15. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

16. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность. Профилактика травматизма - это попытка предотвратить или уменьшить тяжесть телесных повреждений, вызванных внешними механизмами, такими как несчастные случаи, до того, как они произойдут. Профилактика травматизма является компонентом безопасности и здоровья населения, и ее целью является улучшение здоровья населения путем предотвращения травматизма и, следовательно, повышения качества жизни. Перетренированность (overtraining),

синдром перетренированности — аккумуляция перегрузок, приводящая к длительному снижению работоспособности, не устранимому в течение, как минимум, двух недель облегченных тренировок или полного отдыха, которая может сопровождаться рядом психологических и соматических

симптомов. Реальное восстановление может произойти не ранее, чем через несколько недель/месяцев.

2. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.). Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют спортивные соревнования в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

3. Психологическая подготовка.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в избранном виде спорта является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования

спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на

подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих

основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80-х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревно-вательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции рабо-тоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными особенностями спортивных соревнований являются:

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного

доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

- 1) спортсмены-соперники;
- 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- 5) болельщики и зрители;
- 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.
2. Наличие объективных средств и способов регистрации результатов в

конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

- 1) зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;
- 2) зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;
- 3) зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;
- 4) зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;
- 5) зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя

агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в избранном виде спорта имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

8. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СПФ направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СПФ спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

9. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

10. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований. Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента. второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

11. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

12. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

13. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации.

Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

Спортивно – этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

2. Социальные функции спорта.

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием, воспитанием и т.п. Он оказывает огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

Спорт предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и духовных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности в спорте человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Здесь определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной

деятельности. А это - одна из важнейших осознанных потребностей индивида.

Используя закономерности естественного развития человека, спортивная деятельность своими средствами и методами позволяет добиваться новых качественных результатов формирования и развития таких его свойств, которые не даны от природы. Решая проблему воспроизводства физических способностей человека, они являются одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры.

Таким образом, спорту присущи социальные функции. Термин «функция» отождествляется с понятием «действие». С этой точки зрения необходимо говорить прежде всего о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. Однако спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире. Он по своей природе полифункционален. В настоящее время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций - специфических и неспецифических (общекультурных)

К специфическим функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта - его соревновательной деятельности, соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей. При этом важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования.

Соревновательно-эвристическая функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации.

Спортивно-престижная функция заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия престижа самого спортсмена в глазах общества, а также престижа той организации и территории, которые он представляет, международного престижа страны.

Поскольку спорт - это органическая часть культуры общества, ему присущи общекультурные функции. Эти функции порождаются объективными условиями влияния спорта на формирование и прогрессивное развитие ценностей, обеспечивающих развитие личности и всего общества. Так как общекультурные функции реализуются, как правило, вне непосредственной соревновательной деятельности, их относят к неспецифическим.

Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Большая роль в этом отношении отводится кондиционному и рекреативному спорту в работе со взрослым населением. Они выступают средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом.

Эти и другие направления массового спорта - одни из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Они представляют собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизируют психическое состояние, позволяют снимать умственную усталость и т.д.

Воспитательная функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, волевой сферы и т.д.

Экономическая функция спорта выражается прежде всего в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения,

ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни.

Экономическая сторона выражается также в получении доходов от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений, предоставления различных услуг в области физической культуры и спорта и т.д. Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить те средства, которые государство и общественные организации вкладывают в физическую культуру и спорт. Основная общественная ценность — здоровье и дееспособность населения. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неопределима.

Зрелищно-эстетическая функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а так-же универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. Он несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, и в этом отношении граничит с искусством. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение - все это привлекает внимание огромного числа зрителей.

Социализирующая функция спорта вытекает из того, что спорт - это один из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта как в сфере спорта, так и более широком масштабе, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Популярность спорта, естественная увязка спортивных успехов и достижений с пре-стижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

Коммуникативная функция спорта раскрывается в том, что его всеобщая притягательность позволяет легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межчеловеческом и международном общении.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.). Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют спортивные соревнования в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей

совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) *тренированность*: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) *подготовленность*: это понятие более емкое чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность;

в) *спортивная форма*: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания

спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80-х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными особенностями спортивных соревнований являются:

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксации спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

- 1) спортсмены-соперники;
- 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- 5) болельщики и зрители;
- 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в

другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

2. Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

1) зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;

2) зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;

3) зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;

4) зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;

5) зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями

действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в избранном виде спорта имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения

подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

8. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

9. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

10. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований. Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена

характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента. второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

11. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

12. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

13. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план.

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

	тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)				
	Общая физическая подготовка	94/146	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
	Специальная физическая подготовка	51/92	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
	Участие в спортивных соревнованиях	5	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
	Техническая подготовка	67/129	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в

				спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
	Тактическая, психологическая подготовка	19-34	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием
	Инструкторская и судейская практика	5	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3/5	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Теоретическая подготовка			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского

	олимпийского движения			движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	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	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	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	спорта			спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)				
	Общая физическая подготовка	106/159	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
	Специальная физическая подготовка	172/262	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
	Участие в спортивных соревнованиях	25/38	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
	Техническая подготовка	219/317	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
	Тактическая, психологическая подготовка	82/122	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
	Инструкторская и	7/19	весь период	Приобретение навыков

	судейская практика			судейства и самостоятельной практики проведения занятий.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13/19	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Теоретическая подготовка			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	240	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	240	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	240	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
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)				
	Общая физическая подготовка	165/199	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания
	Специальная физическая подготовка	228/274	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
	Участие в спортивных соревнованиях	84/100	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
	Техническая подготовка	323/213	весь период	Изучение и

			совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.	
	Тактическая, психологическая подготовка	177/213	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
	Инструкторская и судейская практика	21/25	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	42/50	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Теоретическая подготовка			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и

				нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

			результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
Общая физическая подготовка	148/282	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
Специальная физическая подготовка	275/367	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Участие в спортивных соревнованиях	100/134	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
Техническая подготовка	387/430	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной

				техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
	Тактическая, психологическая подготовка	213/283	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
	Инструкторская и судейская практика	25/34	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль	100/134	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «теннис» не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие теннисных кортов; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Вышка судейская теннисная	штук	1
2	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5	Пушка теннисная	штук	2
6	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7	Сетка теннисная	комплект	1
8	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9	Скамья теннисная	штук	2
10	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1

5	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучаю щегося	5	1	10	1	15	1	20	1
---	---------	----------------------------	------------------	---	---	----	---	----	---	----	---

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл-тации (лет)	Кол-во	Срок экспл-тации (лет)	Кол-во	Срок экспл-тации (лет)	Кол-во	Срок экспл-тации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки спортивные	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Шорты теннисные	штук	на	-	-	2	1	2	1	2	1

	(юбка)		обучаю щегося								
--	--------	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"											
8	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

			щегося								
12	Шапочка для плавания	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Шиповки для бега	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
14	Ботинки лыжные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Комбинезон для лыжных гонок	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	2	2
16	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17	Очки спортивные	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18	Перчатки лыжные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	2	1	3	1
19	Термобелье	ком пле кт	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Чехол для лыж	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21	Шапочка спортивная	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22	Шлем для лыжероллеров	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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 Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

В учреждении для реализации образовательных программ имеется учебно-методическая литература, библиотечно-информационные ресурсы.

В структуре учреждения нет самостоятельной библиотеки, но имеется библиотечный фонд, насчитывающий более 200 учебных пособий. Также имеются современные научно-практические и научно-методические журналы для использования в работе администрацией и педагогическими работниками учреждения («Дополнительное образование и воспитание», «Управление современной школой «Завуч»). Для учебных целей используются также библиотечные ресурсы общеобразовательных школ, на базе которых занимаются обучающиеся учреждения. Помимо библиотечного фонда педагоги учреждения располагают обширными личными библиотеками по специальности. В целом имеющийся библиотечный фонд обеспечивает на должном уровне ведение учебного процесса.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью административной и образовательной деятельности учреждения. В учреждении предлагается мультимедийное сопровождение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

В учреждении функционирует тренерский совет по полиатлону, методический совет. На методическом совете учреждения рассматриваются вопросы методического обеспечения учебного процесса, проводится экспертиза образовательных программ, методических разработок, контрольно-измерительных материалов. На тренерских советах рассматриваются планы работы по различным направлениям: спортивной, спортивно-массовой, воспитательной работе, работе с родителями, проведению открытых учебно-тренировочных занятий, занятий по судейской практике, подготовке методических разработок, проведению семинаров.

Также на заседаниях тренерских советов проводится анализ проведенных мероприятий, оценивается работа судейских бригад, учитываются недочеты в проведении и организации и готовятся рекомендации по их устранению и улучшению организации проводимых мероприятий.

Методическая работа в учреждении включает работу по обобщению и популяризации педагогического опыта.

Педагогические работники принимают участие в семинарах, в научно практических конференциях с международным участием. По итогам конференций публикуют свои статьи в сборниках научных статей «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта».

В учреждении используются интерактивные формы проведения занятий.

Одним из важнейших условий для проведения занятий в интерактивной форме является использование информационных и мультимедийных технологий. В учреждении широко используется системно - программное обеспечение для проведения соревнований по полиатлону.

Методистами учреждения оказывается практическая помощь педагогическим работникам по внедрению новых технологий и методик в образовательный процесс.

Таким образом, методическая работа в учреждении носит непрерывный, повседневный характер, позволяет теснейшим образом связать педагогическую теорию с практикой, позволяет каждому педагогу активно участвовать в разработке положений различных соревнований, проводимых и организованных учреждением, как внутриучрежденческого уровня, так и муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
3. Методическое пособие по нормативно-правовому обеспечению деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования спортивной направленности системы Москомспорта, Нагорных Ю.Д., Чичуа Д.Т., Березин Л.Ю., Марущак В.В., Никитина Л.Я., Курашвили В.А., Бауэр ВТ., Паршиков А.Т., Купим СИ, Тетерин А.О., Москва 2007 год.
4. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
11. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт, 2012г.
13. Теннис. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторим. - М.: Терра спорт, 1998.
14. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки теннисистов. М.: ФиС, 1987.
15. www.consultant.ru (КонсультантПлюс): • Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» • Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» • Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» • Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» • Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» • Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 г. № 980 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис».
16. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорт РФ): • Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> • Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг // <http://www.minsport.gov.m/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/> 3) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации) 4) <https://tennis-russia.ru/> (Федерация тенниса РФ).