

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа городского округа – город Волжский Волгоградской области
(МАУДО «Спортшкола»)

Согласовано
на заседании Педагогического совета
протокол № _____
от « _____ » _____ 2023г.

Утверждено
Директор МАУДО «Спортшкола»
С.А.Морозова
« _____ » _____ 2023г.



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

*Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта теннис (Приказ Министерства спорта России от 15.11.2022г. № 980)*

г.Волжский
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общие положения..... | 3 |
| 2. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2.1. Краткая характеристика вида спорта..... | 3 |
| 2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы..... | 4 |
| 2.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса..... | 5 |
| 3. Теоретический раздел программы..... | 6 |
| 3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам..... | 6 |
| 3.2. Объем дополнительной образовательной программы..... | 7 |
| 3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы..... | 7 |
| 3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «теннис»..... | 9 |
| 3.5. Годовой учебно-тренировочный план..... | 10 |
| 3.6. Календарный план воспитательной работы..... | 11 |
| 3.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 13 |
| 3.8. План инструкторской и судейской практики..... | 15 |
| 3.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 16 |
| 4. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы..... | 17 |
| 4.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки..... | 18 |
| 4.2. Методические указания по организации тестирования..... | 22 |
| 5. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы..... | 23 |
| 6. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы..... | 24 |
| 7. Перечень информационного обеспечения..... | 30 |
| Приложение № 1 | 31 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – программа) разработана на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (Приказ Министерства спорта России от 15.11.2022г. № 980).

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, современные тенденции развития тенниса как вида спорта, передовой опыт обучения и подготовки теннисистов, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки обучающихся, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Нормативная часть программы определяет режимы учебно-тренировочной работы, предельные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Характеристика вида спорта «теннис», его отличительные особенности

Теннис – это олимпийский вид спорта, в который играют на всех уровнях общества и в любом возрасте. В этот вид спорта может играть любой, кто умеет держать ракетку, включая людей с поражением опорно-двигательного аппарата. В теннис играют миллионы игроков любителей, и он также является популярным во всем мире видом спорта среди зрителей. Четыре турнира «Большого шлема» особенно популярны: Открытый чемпионат Австралии по теннису проводится на кортах с твердым покрытием, Открытый чемпионат Франции по теннису – на кортах с красной глиной («грунт»), Уимблдон – на кортах с травяным покрытием, а Открытый чемпионат США – на кортах с твердым покрытием. Проводятся также чемпионаты мира среди национальных сборных команд среди мужчин – Кубок Дэвиса, среди женщин – Кубок Билли Джин Кинг. Эти соревнования проводятся под эгидой Международной федерации тенниса (далее – ITF). С 2020 года в международном календаре появился турнир ATP Cup для национальных сборных команд среди мужчин, проходящий в Австралии.

Теннисные турниры разделяются на мужские и женские. В каждом турнире может участвовать заранее определенное количество игроков. Наиболее распространены соревнования одиночные мужские и женские, парные мужские и женские (участвуют пары из двух игроков одного пола), смешанные парные (пары из игроков обоих полов). Нередко проводятся турниры для определенной возрастной группы: юниорские, юношеские, турниры ветеранов. Существуют также турниры для теннисистов на колясках.

Все спортивные соревнования по теннису в мире проводятся в соответствии с едиными Правилами игры в теннис, утвержденными ITF, и регламентом соревнований, утвержденным в зависимости от статуса спортивных соревнований международной, континентальной или национальной федерацией тенниса.

Все соревнования по теннису в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация тенниса России» (далее – ФТР) в единую систему Российского теннисного тура/Российского пляжного теннисного тура (далее – РТТ и РПТТ), включающего в себя официальные спортивные соревнования по теннису, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов, а также турниры по теннису, проводимые физкультурно-спортивными организациями. Турниры по теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Теннис – одиночный разряд

Теннис – парный разряд

Теннис – смешанный парный разряд

Теннис – командные соревнования

Пляжный теннис – парный разряд

Пляжный теннис – смешанный парный разряд

Для проведения соревнований установлены следующие возрастные группы: «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки (до 19 лет)», «юноши и девушки (до 17 лет)», «юноши и девушки (до 15 лет)», «юноши и девушки (до 13 лет)», «юноши и девушки (9-10 лет)».

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

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша очка и т.д.).

2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций. Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча.

3. Варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.

4. Чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).

5. Опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие).

6. Особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытые теннисные корты, теннисные корты в закрытых помещениях, разный тип покрытий (травяные (grass), грунтовые (clay), твёрдые (hard), синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия), наличие внешних факторов т.п.).

2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «теннис» определяются в зависимости от возрастной категории и учитываются в программе при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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.

Таблица №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 7 | 8-16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 9 | 6-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2-4 |

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------|----|-----|
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1-2 |
|-------------------------------------|-------------------|----|-----|

3.2. Объем дополнительной образовательной программы

Таблица № 2

| 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 |

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|--|------------|------------------------------------|----|
| | мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 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 дней | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 дней, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые | - | До 60 дней | | |

| | | | |
|--|---------------------------|--|--|
| | тренировочные мероприятия | | |
|--|---------------------------|--|--|

3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «теннис»

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 и 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.

Учреждение 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 муниципальных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «теннис»

| Виды спортивных соревнований, матчей | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---|------------|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Свыше трех 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 |

3.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, аттестационные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

3.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведение 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 | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | педагогической работе | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое обследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года |
| 2.2. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - тематических физкультурно-спортивных праздниках | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | 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. | |
|--|--|--|--|

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №6).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица № 6

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|---------------------------------|------------------|---|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом) | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные |

| | | | | |
|---|--|--|----------------|--|
| | «Запрещенный список») | | | препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. | «Играй честно» | По | Проведение викторины |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|----------------|--|
| | Антидопинговая викторина | | назначению | на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

3.8. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

| Этап начальной подготовки свыше года | Учебно-тренировочный этапы (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
|--|---|--|
| <p>Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология</p> | <p>Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство тренировочных поединков. Судейство городских соревнований в качестве бокового судьи</p> | <p>Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство первенства города в качестве рефери и бокового судьи, арбитра, регистратора.</p> |

3.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «теннис».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

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 и 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.

4.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица № 8

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 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 предмета 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 15с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 7 | 10 | 10 |

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

Таблица № 9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------------|--------------------|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 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) движением подачи | м | не менее | |
| | | | 5,8 | 5,8 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 6х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | |
| | | | 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Перешагивание чрез палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с) | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 13 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 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» 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 подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

Таблица № 10

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 195 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +5 |
| 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 (1кг) с | м | не менее | |

| | | | | |
|---|--|---|----------|------|
| | движением подачи | | 17,5 | 17,5 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 6x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | |
| | | | 13,2 | 13,2 |
| 2.5. | Перешагивание чрез палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с) | 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 этапах спортивной подготовки (первый год) | Спортивный разряд – «второй спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год) | Спортивный разряд – «первый спортивный разряд» | | |
| 3.3. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» | | |

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

Таблица № 11

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 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 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| | | | 1,95 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1кг) с движением подачи | м | не менее |
| | | | 19 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 6x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более |
| | | | 13,1 |
| 2.5. | Перешагивание чрез палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15с) | количество раз | не менее |
| | | | 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» | | |

4.2. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности обучающегося определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах учебно-тренировочного занятия и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

5. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица № 12

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|-------|-----------------------------------|--|---|
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, включающая тесты из Рабочей программы тренера – преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Заключения выдаются врачебно-физкультурным диспансером по всем видам исследования |
| 3. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 4. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие | устанавливаются учреждением самостоятельно | |

6. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для 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 раздевалок, душевых.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица № 13

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | 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 | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|------------|---|------------|---|------------|-------------------------------------|------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) | количество | срок (лет) |
| 1. | Мяч теннисный | штук | на занимающегося | 55 | 1 | 336 | 1 | 864 | 1 | 864 | 1 |
| 2. | Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса | штук | на занимающегося | 51 | 1 | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|------|------------------|---|---|----|---|---|----|---|----|---|
| 3. | Ракетка теннисная | штук | на занимающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Струна теннисная | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 18 | 1 | 1 | 36 | 1 | 54 | 1 |
| 5. | Обмотка | штук | на занимающегося | 5 | 1 | 10 | 1 | 1 | 15 | 1 | 20 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №15

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---|---|
| Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | |
| 1. Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 3. Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 4. Наколенник (фиксатор коленных суставов) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. Наколенник (фиксатор) | штук | на | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| для голеностопа) | | занимающегося | | | | | | | | | |
|--|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. Налокотник (фиксатор локтевых суставов) | штук | на занимающегося | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. Носки спортивные | пар | на занимающегося | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| 8. Рубашка теннисная (поло) | штук | на занимающегося | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. Шорты теннисные (юбка) | комплект | на занимающегося | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

7.Перечень информационного обеспечения

- 1.Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.: ил.
- 2.Бриль МС Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
- 3.БрайентДж. Кретти. Психология в современном спорте/ Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. ^ 224 с.
- 4.Волков НИ. Биохимия спорта// Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта/И.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.
- 5.Гиссен Л.Д Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
6. Годик М А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
7. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с.: ил.
- 8.Голенко В.А., Скородумова А.П, Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. Для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с.: ил.
- 9.Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена/ В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 с.
- 10.Лоэр Длс., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом/ Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
- 12.Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
- 13.Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

Перечень Интернет-ресурсов

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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «Теннис»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Этапы и годы 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 | | |
| | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | Наполняемость групп (чел) | | | | | |
| | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
| | 118-158 | 120-164 | 226-284 | 256-298 | 282-362 | 362-450 |
| 1. | 84-112 | 74-100 | 104-152 | 122-140 | 108-150 | 140-150 |
| | 34-46 | 46-64 | 122-132 | 134-158 | 174-212 | 222-300 |
| 2. | 94-124 | 132-172 | 246-264 | 324-342 | 334-412 | 412-514 |
| 3. | 7-9 | 15-20 | 42-44 | 114-122 | 208-212 | 212-316 |
| | Физическая подготовка: | | | | | |
| | Общая физическая подготовка | | | | | |
| | Специальная физическая подготовка | | | | | |
| | Техническая подготовка | | | | | |
| | Тактическая подготовка | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 4. | Психологическая подготовка | 4-6 | 6-8 | 20-22 | 18-28 | 28-38 | 38-50 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 7-9 | 9-12 | 20-30 | 16-30 | 28-38 | 38-66 |
| 6. | Аттестация | 2-3 | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-18 |
| 7. | Соревновательная деятельность | - | 12-16 | 28-30 | 44-46 | 72-88 | 88-134 |
| 8. | Инструкторская практика | - | 6-8 | 12-15 | 18-20 | 22-24 | 24-32 |
| 9. | Судейская практика | - | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-16 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | 3-4 | 12-15 | 18-20 | 36-38 | 38-50 |
| 11. | Медицинское обследование | 2-3 | 3-4 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-18 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | - | - | - | - | - | - |
| 13. | Интегральная подготовка | - | - | - | - | - | - |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |