

ТЕННИС



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА УЗБЕКИСТАНА

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА –**

ТЕННИСУ

Государственная система стандартов непрерывного образования Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

Направление подготовки: Спорт.

Профессия: Тренер-преподаватель.

Специальность: Игровые виды спорта.

Ташкент – 2021

УДК 796.342

КБК 75.577

А 35

Азаматова Н.И.

Теннис [Текст] учебная программа / Н.И. Азаматова.-Ташкент: "Umid Design", 2021.-116 с.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

Азаматова Н.И. преподаватель кафедры гандбола и тенниса, УзГУФКС

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор Керимов Ф. А.

Председатель тренерского совета при Федерации Тенниса Республики Узбекистан, кандидат биологических наук, доцент Безверхов В. П.

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (1 июля 2020 года, Протокол № 1).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа для коллегий олимпийского резерва (КОР) разработана во исполнение закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и колледжей олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в КОР.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «спорт» (код 3810200).

В основу учебной программы заложены: 1. обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными теннисистами и теннисистами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики; 2. нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность КОР и основополагающие принципы подготовки учащих-теннисистов КОР:

а). **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с учащимися-теннисистами КОР;

б). **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по

этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся-теннисистов КОР;

с). **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов КОР вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу КОР. В целом учебная программа предусматривает обеспечение формирования у учащихся-теннисистов КОР профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведении воспитательной работы и др.

Учебная работа в КОР строится на основе данной Учебной программы и рассчитана на календарный год. На основании нормативно-правовых документов функционирования КОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика участия в спортивных мероприятиях.

Настоящая Учебная программа составлена в соответствии:

1. с Законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и «Об образовании в Республике Узбекистан»;

2. с постановлением Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки и укомплектования квалифицированными педагогическими кадрами средних специальных, профессиональных образовательных учреждений»;

3. с постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортивного резерва в колледжах олимпийского резерва» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ»;

4. с Антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства (WADA);

5. с учебными пособиями, Правилами соревнований, регламентами и иными документами Международной и Национальной федераций тенниса;

6. с требованиями к составлению учебной и учебно-методической литературы, и иными законодательными актами и нормативно-правовыми документами Республики Узбекистан.

Раздел I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Основные понятия

В данной Учебной программе используются следующие основные понятия:

1. **Теннис** — вид спорта, имеющий собственные Правила, устанавливающие условия, требования и порядок проведения соревнований и участия в них;

2. **теннисист** — это спортсмен, занимающийся на постоянной основе Теннисом.

3. **спортивная подготовка** — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства теннисистов.

2. Цели и задачи повышения спортивного мастерства

К основной цели повышения спортивного мастерства учащихся-теннисистов КОР относится углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тенниса.

К основным задачам повышения спортивного мастерства учащихся-теннисистов КОР относятся: 1. создание у учащихся-теннисистов интереса к теннису, получение учащимися-теннисистами знаний в области тенниса, освоение правил и тактики выступления на спортивных мероприятиях, изучение истории тенниса, опыта мастеров прошлых лет; 2. систематическое повышение спортивного мастерства учащимися-теннисистами за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований; 3. улучшение скоростно-силовой подготовки учащихся-теннисистов с учетом формирования основных навыков, присущих теннису; 4. повышение работоспособности учащихся-теннисистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности; 5. воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 6. обучение и

совершенствование техники; 7. постепенное подведение учащихся-теннисистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 8. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки учащихся-теннисистов; 9. выведение учащихся-теннисистов на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей; 10. формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; 11. воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей; 12. ознакомление учащихся-теннисистов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы; 13. формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки и др.

3. Компетенции учащихся-теннисистов

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в КОР учащиеся-теннисисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В результате прохождения полной подготовки учащиеся-теннисисты КОР должны: 1. **знать**: историю и Правила тенниса; основные методики тренировки в теннисе и основные качества, развиваемые теннисом; суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях теннисом; основные показатели и закономерности физического развития, свойственные учащимся-теннисистам их пола и возраста; принципы здорового образа жизни; о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования; основы спортивной гигиены; 2. **уметь**: применять тренировочные методы для повышения работоспособности; применять технико-тактический арсенал

тенниса во время выступления на спортивных мероприятиях; применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья; подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям; контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени; 3. **владеть**: всеми основными разделами техники тенниса и самостраховки; техникой и методикой развития основных физических качеств.

4. Тренерско-преподавательская деятельность

К тренерско-преподавательской деятельности в КОР для осуществления спортивной подготовки учащихся-теннисистов допускаются тренеры: 1. имеющие специальное физкультурное образование; 2. имеющие опыт работы с теннисистами детских, юношеских и молодежных возрастных категорий; 3. обладающие определенными знаниями в области тенниса – знанием технического арсенала, Правил соревнований, Дисциплинарного Кодекса и др.;

4. имеющие разрешение на осуществление тренерской деятельности по теннису; 5. в соответствии с рекомендацией Федерации тенниса Узбекистана.

Должностные функции тренеров-преподавателей КОР определяются в установленном законодательством порядке.

5. Документация

К документу, касающемуся повышения спортивного мастерства учащихся-теннисистов КОР, относятся:

1. Годовой учебный план тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки учащихся-теннисистов КОР.

2. Годовой план-график распределения часов для спортивных групп КОР.

3. План недельного цикла подготовки учащихся-теннисистов КОР.

4. План перспективный подготовки учащихся-теннисистов КОР.

5. План по методике обучения теннису.

6. План теоретической подготовки учащихся-теннисистов КОР.

7. Протоколы сдачи приемно-переводных нормативов и другие документы, определенные нормативными документами, регламентирующими работу КОР.

Любая документация, относящаяся к повышению спортивного мастерства учащихся-теннисистов КОР, должна быть завизирована, заверена и зарегистрирована КОР.

Раздел II ОСНОВНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

1. Спортивные группы

Повышение спортивного мастерства (спортивная подготовка) учащихся-теннисистов КОР осуществляется в учебно-тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС), сформированных из числа учащихся-теннисистов 7, 8, 9 классов и I, II и III курсов, уже имеющих соответствующие спортивные разряды и опыт выступления на соревнованиях.

К основным целям и задачам спортивных групп КОР относятся: 1. повышение у учащихся-теннисистов знаний в области тенниса; 2. дальнейшее повышение и совершенствование физического развития учащихся-теннисистов; 3. повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности учащихся-теннисистов; 4. совершенствование у учащихся-теннисистов соревновательного опыта; 5. вооружение учащихся-теннисистов знаниями и навыками тренера и судьи по теннису; 6. повышение у учащихся-теннисистов спортивной квалификации (выполнение более высоких спортивных разрядов).

Общие требования:

1. Разрядные требования к учащимся-теннисистам КОР:

Год обучения	До зачисления в КОР	По окончании соответствующего года обучения
7 класс	I юн.	III вз.
8 класс	III вз.	II вз.
9 класс	II вз.	I вз.
I курс	I вз.	подтверждение I вз.
II курс	КМС	подтверждение КМС
III курс	КМС	подтверждение КМС

2. На учащихся-теннисистов КОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы, в целях учета и контроля их здоровья и спортивного роста в обязательном порядке должны быть заведены индивидуальные карты (приложение 1).

2. Программный материал

Нормы и требования к составлению учебно-тренировочных планов подготовки учащихся-теннисистов КОР:

1. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки:

№	Параметры подготовки	Группы	
		Учебно-тренировоч.	Спорт. совершенств.
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	390	480
2	Специальная физическая подготовка	400	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	350	450
4	Теоретическая подготовка (час)	24	24
5	Психологическая подготовка (час)	12	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов	
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану мероприятий	
8	Судейская практика	24	24
9	Восстановительные мероприятия	48	48
10	Медицинское обследование (к-во- год)	2 раз в год вне сетке часов	
	Общее количество часов	1248	1456

2. Примерный годовой план-график распределения для учебно-тренировочных групп (24 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы												Все го часов
		I X	X	X I	X II	I	II	II I	IV	V	VI	VII	VI II	
1	Общая физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка (час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, (кол-во в год)	По календарному плану спорт. мероприятий												

8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

3. Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы												Все го часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
2	Специальная физическая подготовка (час)	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка(час)	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	450

4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спорт. мероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетке часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	122	1456

4. Примерное соотношение средств физической, технико-тактической и др. подготовки учащихся-теннисистов КОР по годам обучения (%):

№	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая	35	30
2	Специальная физическая	30	30
3	Технико-тактическая	35	40
4	другие	10	10

5. Примерное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки учащихся-теннисистов КОР:

№	Виды спортивной подподготовки	Учебно-тренировочный этап (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)
1	Общая физическая подготовка	17	15
2	Специальная физическая подготовка	21	20
3	Технико-тактическая подготовка	46	47
4	Теоретическая	5	4
5	Контрольные испытания	7	8,5
6	Соревнования		
7	Инструкторская и судейская практика	3	3,5
8	Восстановительные мероприятия	1	2

6. Примерное распределение нагрузок по инструкторской и судейской практике:

№	Год обучения в КОР	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
1	Все годы обучения	24	22

7. Требования к физической, технической и спортивной подготовке учащихся-теннисистов КОР:

№	Год обучения в КОР	Требования
1	Все годы обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и требований по спортивной подготовке

8. Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во):

№	Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Контрольные	3	3
2	Отборочные	3	3
3	Основные	3	3
4	Главные	1	1

9. Участие учащихся-теннисистов КОР в учебно-тренировочных сборах (УТС):

№	Наименование УТС	Допустимая максимальная продолжительность одного УТС	Участники, этапы подготовки, год обучения
1	УТС по подготовке к международным спортивным мероприятиям	До ста пятидесяти (150) дней	Учащиеся-теннисисты ГСС и УТГ всех годов обучения
		До двадцати четырех (24) дней	
2	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям республиканского уровня	До девяноста (90) дней	
		До двадцати четырех (24) дней	
3	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям регионального и городского уровня	До восемнадцати (18) дней	
4	УТС для обследования и восстановления	До восемнадцати (18) дней	
5	УТС по плану КОР по подготовке учащихся-теннисистов	До пятидесяти шести (56) дней	

10. Примерный вариант построения недельного цикла подготовки учащихся-теннисистов КОР:

День недели	№ занятий	Технико--тактические	Физические	Ментальные
Понедельник	1	Совершенствование отдельных технических приёмов. В основном удары с задней линии	Спринты	Подчёркнутый темп игры
	2	Игра на ошибки с задней линии	Растягивание расслабление	Внимание на стабильность
Вторник	1	Сов. отдельных технических приёмов. Подача. Смеш	Упражнение на силу. Метание наб. мяча	
	2	Игра со счётом, со спец заданием		
Среда	1	Сов. отдельных технических приёмов. Игра с лёта.	Прыжковые упражнения	Концентрация внимания
	2	Игра с выходом к сетке с каждого мяча	Развитие ловкости, координации	
Четверг	1	Игра со счётом, со спец заданием	Лёгкий бег и растяжка	Держать себя в руках
	2	Специальное совершенствов. парной игры		Умен. справляться с трудностями
Пятница	1	Совершенст. отдельных тактических комбинаций	Соревновательные спринты	Обсуждение результатов игры
	2	Игра со счётом, со спец заданием	Челночный бег	
Суббота	1	Игра со счётом соревновательного характера	-----	Обсуждение результатов игры
	2	Парные игы со счётом.	==	
Воскресенье	День отдыха			

11. Примерный план работы по развитию у учащихся-теннисистов КОР:

- выносливости:

Метод тренировки	Время выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторов	Время пауз между повторами	Кол-во серий	Время Пауз между повтор.
Аэробная направленность						
Однократный равномерный	> 30 мин.	= 70 %	-	-	-	-
Однократный переменный	> 30 мин.	50-90 % от предельной	-	-	-	-
Повторный	3-10 мин.	= 80 %	2-10-15	Не регламентировано = 3-6 мин	-	-
Интервальный 1 2	1-2 мин.	180 уд. в мин. = 85 %	До снижения скорости > 10	= 1-2 мин до снижения ЧСС дл 120-140 уд. в мин.	-	-
	30 с – 3 мин.	180 уд. в мин. = 85 %	5-8	30-90 с 120 уд. в мин.		
Интервальный серийный	2-3 мин.	= 85 %	5-8	1 мин (0,5 – 1,5 мин)	2-8	3-5
Аэробно-анаэробная направленность						

Одно-кратный равномерный	< 30 мин.	= 90 %	-	-	-	-
Одно-кратный переменный	< 30 мин. 15-45 мин.	= 70-90 % 50-90 %	-	-	-	-
Анаэробно-лактатная направленность						
Повторно-серийный	>10 с	90-95 %	3-4	1,5 – 3 мин.	3-4-8	7-8 мин
Интервальный	30 с – 3 мин.	90-95 %	4	5-3-2 мин. 3-2-1 мин.	2-6	15-30 мин
Интервальный повторный	30-90 с 50-120 с	90 %	2-4 4-6	3-8 мин. 3-8 мин.	2-3 -	15-20 мин

- силовых способностей:

Методы	ПМ (повторный максимум)	Интенсивность (в % от максимума)	Количество подходов	Время пауз между повторами	Кол-во видов упражнений	Кол-во занятий в неделю
Метод повторных усилий	5-6-10-15 без увеличения веса 4-6 с увеличением веса 8-12	80-60 % от максимальных 70-75 %	3 и более	60-180 с	2-3 и более	2-4
Комбинированный	По 10-15 мин.	До 6 упраж-	Повтор	2-3 раза	Усилия	3-4

ванный	постепенно	нений к 3-4 с	каждого удерживания изом. усилие 1-3 мин.	5-6 с	возрастают	
--------	------------	---------------	---	-------	------------	--

- скоростных способностей:

Метод тренировки	Продолжительность выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторений	Продолжительность пауз между повторами	Количество серий	Продолжительность пауз между сериями
Повторный	6-7 с	максимальный	4-10	2-3 мин.	-	-
Повторно-серийный 1	3-4 с	максимальный	5-6	20-25 с	3	2-5 мин.
Повторно-серийный 2	4-6 с	максимальный	5-6	20-30 с	Без снижения интенсивности	2-3 мин.

- координационных способностей:

Задачи	Состояние теннисиста	Длительность работы	Количество повторений	Паузы отдыха
Воспитание координационных способностей	Оптимальное	До 5 с Более 5 с	От 6 до 10-12 2-3	От 1 до 2-3 мин.
Совершенствование в условиях утомления	Утомленное	До 5 с Более 5 с	12-15 4-6	10-15 с

- гибкости:

Суставы	При развитии подвижности*	При поддержании подвижности**
Позвоночные	80 % >	40-50 %
Тазобедренные	60-70 %	30-40 %
Плечевой	50-60 %	30-40 %
Лучезапястный	30-35 %	20-25 %
Коленный	20-25 %	20-25 %
Голеностопный	20-25 %	10-15 %

Примечание. 1. * – примерное процентное содержание работы при целенаправленном развитии гибкости в суставах. 2. ** – примерное процентное содержание работы на развитие гибкости в суставах при общеразвивающих упражнениях (разминка и др.). 3. Дозировка упражнений варьируется в зависимости от решаемых задач: при воспитании гибкости – ежедневно, при поддержании – 3-4 раза в неделю. В соревновательном периоде – только поддерживающая работа 2-3 раза в неделю, дозировка при этом должна быть уменьшена в 3-4 раза.

12. Примерный вариант построения цикла подготовки учащихся-теннисистов КОР в условиях УТС в зависимости от периода подготовки:

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-Подготовительный период	Соревновательный период
Вторник	Утро: ОВ - 40%	ОВ+МС	ОВ+ССК -

			40%
	День: ССК - 100%	СилВ - 80%	ССК - 60%
	Вечер: СкВ - 60%	ССК - 60%	СкВ - 80%
Среда	Утро: МС - 40%	СкВ - 40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: СилВ - 100%	СпВ - 100%	ДМ - 100%
	Вечер: СпВ - 80%	ДМ - 80%	СилВ - 60%
Четверг	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ - 80%	СкВ - 100%	СпВ - 100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Пятница	Утро: СкВ - 40%	ОВ+МС	ОВ+ССК - 40%
	День: СилВ - 100%	СпВ - 100%	СкВ - 60%
	Вечер: СпВ - 60%	СилВ - 60%	СилВ - 80%
Суббота	Утро: МС - 40%	ССК - 40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: ССК - 100%	СкВ - 100%	ДМ - 100%
	Вечер: ДМ - 80%	ДМ - 80%	ДМ - 90%
Воскресенье	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: СилВ - 100%	ДМ - 80%	ДМ - 100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Понедельник	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ - 40%	ОВ - 40%	СпВ - 40%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых

Примечание: 1. ССК - скоростно-силовые качества. 2. СкВ - скоростная выносливость. 3. МС - максимальная сила. 4. СилВ - силовая выносливость. 5. СпВ специальная выносливость. 6. ОВ - общая выносливость. 7. ДМ - дистанционная меткость. 8. МБ - максимальная быстрота.

13. Примерная модель построения многолетней тренировки учащихся-теннисистов КОР:

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
Учащиеся-теннисисты	Теннисисты юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по Теннису и выполняющие контрольно-нормативные требования	Теннисисты I разряда, КМС 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры-преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
Технико – тактическая подготовка	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях

Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой Теннису	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и II взрослого разрядов	Выполнить нормативы I взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их

<p>Основные задачи идеологического и нравственного воспитания</p>	<p>Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение теннисистов к активному практическому участию в жизни общества</p>	<p>Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира</p>
<p>Питание</p>	<p>Своевременное, разнообразное, витаминизированное</p>	<p>В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований — специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам</p>
<p>Средства восстановления</p>	<p>Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические — душ, баня</p>	<p>Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия</p>
<p>Медицинское и научно-методическое обеспечение</p>	<p>Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности</p>	<p>Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)</p>

Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки теннисистов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации теннисистов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, теннисистам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости	
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения	
д) технико-тактической подготовки	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства	

14. Примерный план теоретической подготовки учащихся-теннисистов КОР:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ 1 и 2 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Все годы обучения	Сентябрь
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	УТГ 1 и 2 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь Май
4	Образование и развитие Тенниса	История образования и развития Тенниса	УТГ 1 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь
5	Выдающиеся отечественные теннисисты	Чемпионы и призеры республиканских и междуна-	Все годы обучения	Октябрь

		родных соревнований		
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Все годы обучения	Весь учебный процесс
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	Все годы обучения	Весь учебный процесс
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	Все годы обучения	Весь учебный процесс
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Все годы обучения	Весь учебный процесс

10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	Все годы обучения	Весь учебный процесс
----	---------------------------------	---	-------------------	----------------------

15. Примерный план антидопинговых мероприятий:

№	Содержание мероприятий	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование учащихся-теннисистов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года по запросу тренера
2	Ознакомление с правами и обязанностями учащихся-теннисистов согласно Антидопинговому кодексу		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и Антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4	Повышение осведомленности учащихся-теннисистов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний Антидопинговых правил		

16. Примерный план восстановительных средств и мероприятий:

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок 	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния</p>

	6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	ния и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	Раз в неделю

3. Методические указания

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся-теннисистов КОР и объем учебных часов должен составлять на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях КОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор и самостоятельных индивидуальных занятий на период активного отдыха.

При планировании подготовки на отдельных этапах годичного цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

Раздел III

ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ

1. Технический арсенал

Повышение спортивного мастерства (спортивная подготовка) учащихся-теннисистов КОР направлена на изучение и совершенствование учащимися-теннисистами основ технического арсенала тенниса.

Технический арсенал в теннисе основан на технических и координационных действиях: 1. под видом технического действия понимают выполнение теннисистом: различных стоек (левосторонняя, правосторонняя, высокие, средние, низкие, открытые; закрытые; полуоткрытые или полузакрытые); различных положений тела – к основному положению тела относится положение тела в стойке и в безопорной фазе; перемещений – действие теннисиста, происходящее в игровой зоне; выпрыгиваний и прыжков – действие теннисиста, направленное на выход тела в безопорную фазу; замахов – действие теннисиста перед ударом по мячу; отбиваний – действие теннисиста, направленное на изменение траектории или остановку летящего мяча; 2. под видом координационного действия понимают – действие теннисиста, направленное: на удержание устойчивости положения тела; на самостраховку при падении или при столкновении с другим теннисистом (при работе в парах). Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивается в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Изучение технического арсенала тенниса, направленного на спортивную подготовку учащихся-теннисистов КОР, осуществляется: 1. с использованием специальных методических пособий, а также фото, видео и программ; 2. с приглашением ведущих специалистов, мастеров и др.

2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка – педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре: основные хватки ракетки; оптимальный по величине и форме замах; качественный подход к мячу; своевременный момент удара ракеткой по мячу; контроль величины усилия и направлением движения ракетки при окончании удара. Каждая из этих задач решается отдельно, по мере очередности, в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки. На первом этапе обучения технические действия объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки: континентальная; восточная, для ударов справа с отскока; полузападная, для ударов справа с отскока; восточная, для ударов слева с отскока. Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча. Освоить континентальную хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами. Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и

среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки – необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием». Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразней полузападной хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки – западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета. Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась восточная хватка для ударов слева с отскока. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

Замах. За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей: петлеобразный – сверху и снизу; прямой; блокирующий. При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи – блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т. к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки

удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

Подход к мячу. Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач: занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника; определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т. е. начать движение к мячу; выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника. Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника. При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке. Легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую, и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке. Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета. Полуоткрытая стойка – это промежуточный вариант между

открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. При этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

Вынос ракетки на мяч. Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двухтрех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Момент удара. От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных: начальная скорость полета мяча; угол вылета мяча по отношению к линии горизонта; высота точки удара над поверхностью корта. Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

Окончание удара. Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом

суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой. При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара. Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Работа ног в заключительной фазе удара. Для того чтобы ответить на удар соперника, не обходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой – при ударах слева. В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

Способы ударов. Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют плоскими. Они имеют наибольшую скорость полета и

эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют кручеными. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют резаными. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Совершенствование техники и тактики игры:

• **Удары справа и слева по отскочившему мячу**. Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. а) Удары у тренировочной стены (только для групп УТГ-1 и УТГ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях: с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов; со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу; с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т. д.); б) Удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях: с

применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов; со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу; со специальной задачей варьировать силу ударов; с применением ударов различной тактической направленности. Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника): со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрывш очка; со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

• **Подача.** Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины. Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

• **Удары с лета.** Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара. а) Удары у тренировочной стены. Удары по линии и косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида; с использованием ударов различных видов; со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой); б) Удары на теннисном корте. Длинные – по линии и по диагонали, короткие – по линии и косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида; с использованием ударов различных видов; со специальной

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

• **Удар над головой – «смеш».** Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. а) Специальные подготовительные упражнения: специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей)); быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой; ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся); б) Удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх – в сторону, вверх-назад – по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи». По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи: при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверхназад).

• **«Свеча».** Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по

отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

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

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: 1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой. 2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой. 3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета. 4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи». 5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии. 6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов. 7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками. Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности теннисистов.

Принципы тактического построения игры. Техничко-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных

занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора: личные возможности; возможности соперника; внешние условия, в которых проводятся соревнования. Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу. Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока. При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке. Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса – с сильным вращением мяча. Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, четырех, трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка следует возвратиться к розыгрышу очка вновь. Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий. Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких

обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Степень развития физических качеств в значительной мере определяет уровень достижений теннисиста. Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие физические качества.

Быстрота реакции, сложная. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать правильное ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Выбрав вариант удара, спортсмену необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью. Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде чем приступить к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки – укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям на начальном этапе дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений. Координационные способности (ловкость). Это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий иг-

ры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) и рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др.

При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее. Выносливость – это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Упражнения для воспитания физических качеств:

- Упражнения для воспитания силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки; приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног впереди то левая, то правая; находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг): броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; сжатие в ладони теннисного мяча; метание теннисного мяча за счет быстрого

движения только кистью; справа сбоку с шагом левой ногой вперед; слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; - прыжки с обручем; прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно; метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

- Упражнения для воспитания скоростных качеств. Быстрота реакции: ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния; ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах; ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока; ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку. Быстрота начала движений и набора скорости: бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м; рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях); бег со сменой направления; 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию; Частота шагов: бег на месте примерно 10 сек.; бег на месте с опорой руками о высокую скамейку; бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов; бег вниз по наклонной плоскости; семенящий бег; частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

- Упражнения для развития быстроты и ловкости разнообразные прыжки в сторону в длину, в сторону в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега; прыжки вверх, вверх в сторону, вверх назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета; прыжки в высоту, в длину, в сторону в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении; ловля

теннисного мяча в начальный момент его отскока; игра «борьба за мяч» теннисным мячом; игра в баскетбол теннисным мячом; эстафеты с передачей теннисного мяча: с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки; эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

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

- Упражнения для развития гибкости общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх); наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т. п.; повороты, наклоны и вращения головой; наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднятие ног за голову; упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) – выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку; подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень; упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть; упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

- Упражнения для развития выносливости – бег равномерный и переменный; - продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.; ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол и др.

Дополнительные упражнения:

- Упражнения для воспитания силовых способностей – движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач. Упражнения с преодолением собственного веса: приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь; приседания на одной ноге; с теннисными мячами: набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола); - ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти); - набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока – то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки; с гантелями (вес 0,5 кг): - круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх; - круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот; - из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти. С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно: - лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой; - стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо); - правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру; - стоя левым боком (правым) опу-

стить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево); - стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх; - стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

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

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

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

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного процесса. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности теннисиста и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления: 1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающегося, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения. 2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру. В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества: «чемпионский» характер, т. е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов; высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника; способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником; целеустремленность, настойчивость, воля к победе; выдержка и самообладание; способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния; наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия. К основным средствам психологической подготовка теннисистов КОР относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные): 1. создание психических внутренних опор — наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных

свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у теннисистов есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость и т. д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности теннисистов; 2. рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым теннисистам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером теннисистам (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию; 3. сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии теннисисты с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах; 4. деактуализация – искусственное занижение силы партнера, с которым решаются задачи тренировочного занятия. Различают прямую дезактуализацию, когда теннисисту показывают слабые стороны подготовленности партнера, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются его сильные стороны, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» партнера. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать

завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к теннисистам со слабой и подвижной нервной системой.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию у теннисистов состояния тревожности – признаков соматической и когнитивной тревожности: 1. наиболее типичные признаки для соматической тревожности: ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки; 2. признаки когнитивной тревожности, которая связана с переработкой информации и решением установленных задач; заметная раздражительность по любому поводу; бессонница; ощущение неполного отдыха после сна; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая музыка не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность и рассеянность.

Психологическая подготовка учащихся-теннисистов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, примерах великих теннисистов и героев страны прошлых лет, личном примере наставника, комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для теннисиста нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать теннисиста для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

5. Морально-волевая подготовка

К волевым качествам, необходимым к развитию у теннисистов КОР, относятся: 1. настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать

упражнения с «отягощениями», «сопротивлениями» и различными другими снарядами, продлевать время установленные Правилами соревнований и др.; 2. инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированные выполнения множества технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т. д.); 3. целеустремленность — воспитание у теннисистов глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных результатов, но и к теннису в целом как к искусству; 4. выдержка — постоянно вырабатывать у теннисистов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке; 5. уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у теннисистов техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности; 6. самообладание — воспитание у теннисистов способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики; 7. смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т. д.); 8. стойкость — воспитание у теннисистов способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

6. Рабочий вес

При спортивной подготовке учащихся-теннисистов КОР необходимо уделять особое внимание их весу (рабочему весу). Рабочий вес учащегося-теннисиста – это вес учащегося-теннисиста, в котором он может максимально реализовывать свою спортивную подготовленность на соревнованиях, т. е. показать свой наилучший спортивный результат.

К основным факторам регулирования и сгонки или набора веса учащимся-теннисистом можно отнести: 1. обеспечение основного обмена энергетических затратах при различных физических нагрузках и при восстановлении; 2. создание правильного режима дня и питания; 3. регулирование калорийности и усвояемости пищи; 4. обеспечение суточной потребности в белках, углеводов, жирах, минеральных солях и витаминах в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; 5. массаж, самомассаж, самоконтроль.

7. Средства спортивной подготовки

Основные средства спортивной подготовки: 1. общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально-подготовленных упражнений; 3. комплексы специальных упражнений из арсенала тенниса; 4. упражнения со штангой; 5. подвижные и спортивные игры; 6. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 7. изометрические упражнения.

8. Результаты спортивной подготовки

Положительными результатами спортивной подготовки учащихся-теннисистов КОР признаются: 1. стабильное совершенствование физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; 2. повышение функциональных возможностей организма учащихся-теннисистов; 3. долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; 4. положительные тенденции в укреплении и сохранении здоровья; 5. постоянный рост или стабильность демонстрации высоких спортивных результатов

на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

9. Методические указания

Спортивную подготовку учащихся-теннисистов КОР целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей теннисистов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная подготовка учащихся-теннисистов имеет ряд методических и организационных особенностей: 1. тренировочные занятия должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата; 2. тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма; 3. в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности учащихся-теннисистов и их физического развития; 4. надежной основой успеха учащихся-теннисистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма; 5. с возрастом и подготовленностью учащихся-теннисистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки; 6. при планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебного процесса КОР.

При спортивной подготовке учащихся-теннисистов КОР необходимо учитывать: 1. возраст и стаж занятий для достижения учащимися-теннисистами первых больших успехов (выполнение более высоких спортивных разрядов и званий); 2. возраст и стаж занятий учащихся-теннисистов для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выпол-

нение норматива МС и МСМК); 3. краткая характеристика возрастных особенностей физического развития учащихся-теннисистов; 4. основные методические положения многолетней подготовки учащихся-теннисистов; 5. этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; 6. преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся-теннисистов; 7. минимальный возраст учащихся-теннисистов, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

Особое внимание необходимо уделять подготовке учащихся-теннисисток. Адаптация женского организма к физическим нагрузкам меньше, чем у мужчин, какие потенциальные возможности развития мышечной силы, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, аэробная анаэробная производительность другие компоненты выносливости. При подготовке учащихся-теннисисток необходимо учитывать: 1. особенности влияния физических нагрузок в различные фазы овариально-менструальных циклов (ОМЦ); 2. тренируемость физиологических функций и системы женского организма.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Учет возрастных характеристик при планировании

При планировании необходимо учитывать характеристики возрастных особенностей физического развития учащихся-теннисистов КОР, такие как:

1. Биологический и паспортный возраст теннисистов (степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев). Типы и темпы биологического развития у теннисистов различны. Теннисисты одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости теннисистов одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического

возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают теннисисты, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют своих сверстников.

2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств (период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку). Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у учащихся-теннисистов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения: 1). Быстрота – развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже. 2). Скоростно-силовые качества – наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки. 3) Выносливость – аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет т. е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят бег на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин-фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет. 4). Гибкость – рост гибкости

интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии гибкости приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. 5). Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у учащихся-теннисистов КОР:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (к-во-лет) учащихся-теннисистов КОР					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
Рост	+	+	+	+	+	
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+

Учет неравномерности естественного роста физических способностей теннисистов в ходе биологического развития, периодов полового созревания и сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества позволит тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые корректировки в план подготовки учащегося-теннисиста.

2. Общие основы планирования подготовки

Годовой цикл подготовки учащихся-теннисистов КОР делится на шесть мезоциклов: 1. подготовительный мезоцикл (сентябрь); 2. нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь); 3.

малый восстановительный мезоцикл (январь); 4. основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель); 5. малый соревновательный мезоцикл (май-июнь); 6. большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки; 2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки с изменениями соотношений между ними; 3. непрерывное совершенствование спортивной техники; 4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки теннисистов; 5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6. осуществление как одновременного развития физических качеств теннисистов, так и преимущественного развития их отдельных физических качеств.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки теннисистов связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы: 1. **микроцикл** — совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В теннисе могут быть использованы от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: **втягивающий**, **базовый** (общеподготовительный), **контрольно-подготовительные** (модельный и специально-подготовительный), **подводящий**, **восстановительный** и **соревновательный**. В теннисе по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный и восстановительный. Основным внешним признаком микроциклов является наличие двух фаз — стимуляционной (кумуляционной) и

восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматриваются определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки с достаточно большим объемом тренировочной нагрузки направленных на повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях и др.;

2. **мезоцикл** — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде) либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде);

3. **макроцикл** — тренировки предполагает три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В теннисе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований.

Планирование недельного цикла подготовки необходимо с учетом: 1. развивающего физического микроцикла — к задачам микроцикла относятся повышение уровня общей

физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости и изучение и совершенствование техники тенниса. 2. развивающего технического микроцикла — к задачам микроцикла относятся продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники тенниса; 3. контрольного недельного микроцикла — к задачам микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий или прием нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке учащихся-теннисистов КОР.

При планировании подготовки необходимо особое внимание уделять: 1. средствам и методам психологической подготовки к предстоящему турниру и каждому конкретному соревнованию; 2. индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию отдельных физических качеств (координация, специальная сила и др.); 3. завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических действий; 4. овладению техникой выполнения технических действий в усложненных условиях; 5. доведению индивидуальной тактики выступления до высшего совершенствования, отработке элементов тактики выступления, совершенствованию отстающих элементов, разработке новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.; 6. соревновательной практике (условные соревнования с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач и др.); 7. участию в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

1. Примерный план тренировочных занятий с акцентом на скоростно-силовую подготовку:

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование гибкости, координации	Занятие проводится до завтрака. Длительность — до 1 ч. Величина нагрузки — малая или средняя (ее нижняя граница). В конце

		занятия несколько заданий (1–2) на частоту движений
2.	1. Подготовительная часть	Занятие проводится после завтрака
	2. Основная часть:	
	- обучение техническим действиям	≈ 10-15 мин. Выбрать из предлагаемых: варианты подачи, варианты приема подачи, укороченный, активная «свеча» и др.
	- совершенствование технико-тактических действий (ТТД)	Совершенствовать технику выполнения: подход к мячу, замах, точка удара, проводка и т. д.
	- совершенствование стабильности ТТД	2 и 3 задачи можно объединять. Для их решения выполнять: 1. Упражнения: – подача; – прием подачи по направлениям; - кросс справа – направо; - кросс слева – налево; - линия справа; - линия слева; - обратный кросс справа; - обратный кросс слева
	- совершенствование эффективности ТТД	В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин. каждое с попаданием в четко ограниченное пространство. Стараться вводить соревновательные ситуации типа: кто большее количество раз попал, какая пара дольше

		<p>удержала мяч и т. п. Задания можно усложнять: 2-3 удара – крученые, 2-3 – резаные и т. д. Игра строго в коридоре – только слева, только справа. 2. Комбинации: 2 слева кроссом + 2 справа обратным кроссом; 2-2 справа по линии + справа кроссом и т. п. Использовать выполняемые комбинации с завершением розыгрыша эффективным ударом: - подачи в I квадрат в зону С (прием подачи справа по линии), кросс слева по линии и выход к сетке с завершением; - 2-3 справа кроссом, справа по линии атакующим и т.п. Задания выполнять по очереди ≈ 20 мин.</p>
	<p>Заключительная часть: - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД, обязательное подведение итогов</p>	<p>≈ 10 мин. ЧСС 100-120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия 1 ч 30 мин – 1 ч 40 мин.</p>
3.	<p>Воспитание скоростно-силовых качеств; отдых и переход на корты</p>	<p>Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином ≈ 40 мин., используются ОПУ ≈ 10-15 мин.</p>
	<p>Совершенствование ТТД</p>	<p>Использовать комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и пар-</p>

		ные. При выполнении комбинаций и ситуаций обязательно вести счет правильно выполненных заданий для: 1) подведения итогов тренировки; 2) сопоставления с выполненным вчера (обыграй себя вчерашнего). Длительность занятия \approx 60-70 мин.
--	--	--

2. Примерный план тренировочных занятий с акцентом на аэробную выносливость:

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировкам	Тренировка проводится до завтрака. Длительность: до 1 ч
	Совершенствование гибкости, координации, растяжение	Величина нагрузки – малая или средняя (нижняя граница). В конце занятия 1-2 задания на частоту движений. Длительность занятия – \leq 60 мин.
2.	Подготовительная часть	Проводится после завтрака. В начале занятия объявить задачи тренировки \approx 10-15 мин.
	Основная часть: - обучение техническому действию; - совершенствование ТТД и их стабильности; - совершенствование эффективности ТТД	Продолжить начатое на прошлом занятии или обучать иному действию. Задания описаны в Плане I; тренировка 2 -“- + иные варианты
	Заключительная часть:	\approx до 10 мин. ЧСС 100-

	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать восстановлению; - провести коррекцию ТД; - подвести итоги тренировки 	<p>120 уд./мин. Игра друг на друга в низком темпе. Длительность занятия – 1 ч 30 мин. – 1 ч 40 мин.</p>
3.	Совершенствование ТТД и их стабильности	<p>Проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Применять комбинации, ситуации, соревновательные ситуации как одиночные, так и парные. Комбинации типа «треугольник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный, т. е. из левого угла кроссом слева и слева по линии; - усложненный треугольник: из левого угла справа обратным кроссом и справа «обратная» линия. Аналогично из правого угла – «восьмерка»: а) обычная справа кроссом (по линии) затем слева кроссом (по линии), оба спортсмена стараются играть ближе к боковым и задней линиям; б) усложненная – справа и слева: теннисист играет обратным кроссом, играющий – по линии отбивает мячи под заднюю линию, но не близко к боковым и др. <p>При розыгрыше «ситуаций» обязательно включать действие, разучиваемое на утренних трени-</p>

		ровках. Длительность занятия \approx 60-70 мин.
	Воспитание аэробной выносливости	Начать работу следует с использования равномерного метода. В дальнейшем от занятия к занятию можно: - увеличивать время работы, следя за ЧСС, ЧСС не должна превышать 150-160 уд./мин.; - изменять методы тренировки, например, непрерывный переменный и др.; - можно использовать 2 метода: например, сначала прыжки со скакалкой, или напрыгивания и спрыгивания, или перепрыгивания, или бег на коротких отрезках в течение 30 с, затем пауза 30 с и все сначала, а уже затем – равномерный или переменный бег и иные варианты. Длительность занятия \leq 40 мин.
	Заключительная часть: способствовать восстановлению; подведение итогов	Легкий бег или ходьба, упражнения на растяжение

3. Примерный план тренировочных занятий комплексной направленности:

№ тренировки	Решаемые задачи	Методические рекомендации
1.	Подготовка организма к последующим тренировочным занятиям Совершенствование	Занятие проводится до завтрака. Длительность – до одного часа. Величина

	гибкости, координации, растяжение	нагрузки – малая
2.	Разминка	10 мин. Снизить интенсивность выполнения упражнений, увеличить паузы между повторами. Длительность = 1 ч 30 мин. Величина нагрузки – средняя
	Основная часть: - совершенствование ТТД - совершенствование стабильности ТД	Занятие проводится между завтраком и обедом. Совершенствовать технику выполнения ударных действий: подход к мячу, замах, точка удара и т. д. Работа ног во время удара. Выход на удар и т. д. Применять упражнения и комбинации. В тренировку включать 4 вида заданий по 10 мин. каждое с задачей попасть в четко ограниченное пространство либо мишени
	Заключительная часть: - способствовать восстановлению	= 10 мин. ОПУ. ЧСС 100-120 уд./мин.
3.	Комплексное воспитание физических качеств	Занятие проводится между послеобеденным отдыхом и ужином. Подвижные игры с акцентом на разные физические качества. Величина нагрузки – средняя

3. Методические указания

При планировании подготовки учащихся-теннисистов необходимо уделить особое внимание: 1. средствам и методам психологической подготовки к предстоящим и каждому конкретному соревнованию; 2. индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию физических качеств (общей и специальной физической подготовке); 3. завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических движений или действий; 4. овладению командным выполнением технических движений; 5. овладению техникой выполнения технических движений или действий в усложненных условиях; 6. доведению индивидуальной тактики выступления до совершенства, отработке элементов тактики выступления, совершенствованию отстающих элементов, разработке новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.; 7. значению общей и специальной физической подготовки для достижения учащимися-теннисистами высоких спортивных результатов; 8. боевой практике (условные бои с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач, произвольные бои — самостоятельные действия учащихся-теннисистов с тактическим использованием технических средств и др.); 9. участию в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

Планирование подготовки учащихся-теннисистов необходимо составлять с учетом: 1. понятия об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок; 2. планирования тренировки (перспективное, оперативное, текущее); 3. объема и интенсивности тренировочной нагрузки, определения их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки; 4. определения переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям; 5. удельному весу основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности учащихся-теннисистов, периода, этапа и задач тренировки; 6. особенности общей и специальной разминки (их значение,

методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов); 7. количества и характера упражнений, порядок их выполнения на занятиях; 8. интервала отдыха; 9. понятия о спортивной форме.

III. ОБУЧЕНИЕ

1. Структура тренировочных занятий

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предлагает прежде всего существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на теннисиста, условий тренировки и соревнований, режима дня и т. д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства теннисиста – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерным соотношением между ними. Выделяют соотношение между: 1. тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами; 2. фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как кон-

трольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны; 3. структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т. д.); 4. структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать теннисистам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т. п.; 5. структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности теннисиста.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по: 1. величине-объему и интенсивности; 2. специализированности (специфические и неспецифические нагрузки); 3. направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных; 4. координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки: 1. направленность к высшим достижениям и углубленная специализация; 2. специализированность и единство общей и специальной подготовок; 3. непрерывность тренировочного процесса; 4. единство постепенности и тенденции к максимальным результатам; 5. волнообразность динамики нагрузок; 6. цикличность.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части: 1. подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности учащихся-теннисистов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или)

специальную разминку; 2. основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки; 3. заключительная часть (5-10% от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Тренировочный процесс может состоять из следующих видов занятий: 1. регулярных групповых практических тренировочных занятий; 2. тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий; 3. теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров; 4. участия в тренировочных сборах; 5. участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях; 6. участия в спортивных соревнованиях; 7. медицинских и восстановительных мероприятий; 8. методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя; 9. сдачи зачётов и нормативов.

Методы выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Факторы, ограничивающие нагрузку в процессе тренировочных занятий: 1. функциональные особенности организма теннисистов в связи с половым созреванием; 2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3. неравномерность в росте и развитии силы.

2. Общие основы обучения

Успех обучения и уровень мастерства во многом определяются знанием теннисистами КОР основ техники тенниса.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет теннисисту наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый теннисист отличается своим «почерком». Но несмотря на различия в деталях техники разных теннисистов, существуют общие для всех основы. Возможен лишь один оптимальный способ выполнения любого двигательного действия.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоничным сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа на соревнованиях обеспечивается прежде всего самими двигательными навыками. И как бы ни была совершенна физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победу, если техника нерациональна, или недостаточно освоена техника балансирования, удержания равновесия и вращений тела в безопорной фазе.

К основным методам обучения теннису относятся: 1. Анализ и показ компонентов техники технических и координационных действий. 2. Изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки. 3. Проведение тренировочных занятий: по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, ловкости и координации движений; имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) теннисистов; с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного вре-

мени в процессе тренировок; с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей теннисистов; с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей теннисистов; с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; по определению тренировочной нагрузки на занятия по хронограмме и пульсовой кривой.

В процессе обучения теннисистов необходимо: 1. уделять особое внимание – правильности выполнения техники каждого движения и элемента; достижению точности, скорости и амплитуды движений; развитию высокой устойчивости тела; развитию координации движений; силовой подготовке; совершенствованию вестибулярного аппарата и др.; 2. проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, элементов и др., а также в целях увеличения объема действий и укрепления изученных навыков у теннисистов; 3. при изучении более сложно координационного технического действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку теннисистов, которая является базовой основой для выполнения данного действия; 4. при обучении теннисистов уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределение веса тела (на равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью, или большей частью на одну из опор – 70-30%); 5. при обучении основное внимание уделять отработке теннисистами техники выполнения в отдельности каждого элемента, входящего в группу тех или иных технических действий; 6. уделять внимание обучению теннисистов тому, использовать рабочую зону площадки выступления, и. д.р.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняют трудней. Также необходимо уделять внимание при обучении: 1. выбо-

ру места при игре на задней линии корта; 2. выбору места при игре у сетки; 3. выбору места после выполнения укороченного удара.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методы выполнения упражнений: 1. повторный; 2. переменный; 3. повторно-переменный; 4. круговой; 5. игровой; 6. контрольный; 7. соревновательный.

3. Совершенствование техники

Совершенствование технической подготовки: 1. **хватки ракетки** – совершенствование техники хватки ракетки континентальной; восточной, полу западной и ными способами; 2. **замаха** – совершенствование техники петлеобразного, прямого, блокирующего замахов, а также замаха при выполнении подачи и ударов над головой; 3. **выноса ракетки на мяч** – совершенствование различных способов техники выноса ракетки на мяч; 4. **техники передвижения** – совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мяча с максимальной скоростью; 5. **техники владения мячом** – совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу, отбиваний мяча, обманных движений и др. с учетом игрового амплуа, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления; 6. **техники удара по мячу** – совершенствование техники момента и окончания удара по мячу, точности ударов (в цель, по двигающемуся предмету и др.), уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять удары из трудных положений (в прыжке и т. п.), работе ног в заключительной фазе удара; 7. **отбивания мяча** – совершенствование отбивания летящего мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, принимая удобное положение для дальнейших действий; 8. **контролирование мяча** – совершенствование контролиро-

вания мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой, совершенствование умения определять (предугадывать) замысел соперника, владеющего мячом, момент для отбива мяча и безошибочно применять избранный способ контрудара по мячу; 9. **обманного движения** – совершенствование двигательных качеств теннисистов, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» движений (для каждого теннисиста) в условиях игровых упражнений, календарных игр; 7. совершенствование техники **страховки и самостраховки**.

При обучении особое внимание необходимо уделять совершенствованию техники: 1. **удара по мячу** – при обучении техническим действиям объясняются условия применения того или иного удара по мячу в определенной игровой ситуации, т. е. рассматриваются способы расположения ног при ударе по мячу. 2. **положению тела в момент удара** – в момент удара по мячу необходимо обращать внимание на сохранение устойчивого положения тела, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для продолжения игры. 3. **ударам с без вращением мяча** – удары, после которых мяч направляется в сторону соперника без вращения, имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки. Удары по мячу с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются кручеными, а с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения – резаными. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета – чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта. Следует учитывать, что когда мяч отскакивает от корта, то отскок будет очень быстрым.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения, которые должны быть направлены на выбор и уме-

ние применять в игре: 1. основные удары по мячу; 2. своевременный момент удара по мячу; 3. контроль величины усилия удара по мячу.

Основные средства и методы: 1. практическая игра; 2. дальнейшее развитие координации движений, общих и специальных силовых качеств и др.

4. Совершенствование тактики

Совершенствование тактической подготовки:

1. Тактика нападения: **индивидуальные действия** – совершенствование до автоматизма выполнения отработанных комбинаций. Наигрывать новые комбинации. Уметь быстро и гибко переключаться с одних действий на другие в зависимости от игровых ситуаций; **командные действия** (парный состав) – совершенствование игры по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности теннисистов (быстрота реакции, скоростная подготовка и др.).

2. Тактика защиты: **индивидуальные действия** – совершенствование организации противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления; **командные действия** (парный состав) – совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности теннисистов и тактику ведения игры будущих соперников.

3. Уметь перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

5. Общие основы обеспечения безопасности на занятиях

Причинами возникновения травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий с теннисистами КОР могут быть: 1. нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины; 2. нарушение методики и режима тренировки; 3. отсутствие страховки или неумелое ее применение; 4. плохое материально-техническое обеспечение занятий.

Частными причинами травм являются: 1. форсирование подготовки теннисиста; 2. чрезмерная нагрузка; 3. неумение

обеспечить на занятиях и после них достаточной отдых для восстановления функционального состояния к следующей тренировке; 4. недооценка систематической и регулярной работы над техникой; 5. включение в тренировку упражнений, к которым теннисист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травмам могут привести: 1. проведение тренировок без тренера-преподавателя; 2. неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся теннисистов; 3. неорганизованные переходы или хождения; 4. отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям; 5. неправильное расположение спортивного инвентаря и оборудования; 6. использование неисправного инвентаря; 7. неблагоприятные климатические условия (чрезмерно повышенная или низкая температура); 8. излишне яркое освещение или недостаточность света.

Особое внимание следует уделить обучению взаимной помощи и страховке. Взаимное обучение должно стать нормой проведения каждого занятия. Оно повышает плотность урока, облегчает деятельность тренера-преподавателя и дает ему возможность управлять ходом тренировки, а теннисистам помогает быстрее приобретать инструктивные навыки. Страховка и помощь не только комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, но и неотъемлемая часть методики обучения теннисиста. Страховка, помощь, само-страховка – это достаточно сложные двигательные действия, обучение которым нужно вести в логической последовательности, одновременно с изучением основ техники тенниса. Обучая страховке и помощи, тренер-преподаватель подробно объясняет форму его выполнения и демонстрирует его. Затем теннисисты несколько раз подряд проводят его сами в присутствии тренера-преподавателя, готового прийти на помощь.

Тренер-преподаватель должен: 1. проводить тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования; 2. при проведении тренировочного процесса обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности занятий; 3. контролировать при-

ход учащихся-теннисистов на место проведения тренировок и их уход после окончания учебных занятий.

В местах проведения занятий для оказания первой доврачебной помощи: 1. должен работать медицинский персонал; 2. должны присутствовать аптечки со средствами оказания первой помощи.

6. Методические указания

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т. к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его исполнения применяются: 1. поэтапное совершенствование техники и тактики; 2. работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники); 3. совершенствование выполнения технических действий при смене скоростей; 4. работа в облегченном режиме для отработки технических и тактических вариантов; 5. работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.); 6. работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения); 7. командное выполнение технических движений, как правило, в соревновательном периоде при после комплектовании командного состава, но может применяться и для улучшения аспектов технической подготовки.

Целесообразно осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий: 1. по развитию скоростных, силовых качеств, гибкости, выносливости, координации движений; 2. имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) теннисистов; 3. с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на про-

тяжении длительного времени в процессе тренировок; 4. с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов; 5. с применением общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; 6. комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся-теннисистов; 7. с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; 8. по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): 1. позволяют учитывать индивидуальные особенности теннисистов; 2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; 5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Педагогический контроль

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды: 1. контроль тренировочных и соревновательных нагрузок; 2. контроль физической подготовленности; 3. контроль технической подготовленности.

В подготовке учащихся-теннисистов КОР выделяют три формы педагогического контроля: 1. оперативный — оперативный контроль используется непосредственно в

тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий, настрой и поведение теннисистов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; 2. текущий — текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов; 3. этапный — этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности теннисистов.

Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе тренировочного занятия. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10 с	уд./мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

Примерные формы педагогических обследований:

Этапные комплексные обследования (ЭКО) — задачей ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала учащихся-теннисистов на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации учащихся-теннисистов. Примерная программа ЭКО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО) — задачами ТО являются систематический контроль тренировочного процесса целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности. Примерная программа ТО:

Оценка соревновательной деятельности (ОСД) — задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности учащихся-теннисистов, их технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической и технической подготовленности:

Программа оценки технической подготовки	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка каждого удара
<p>I. <u>Плоские удары с задней линии справа/слева:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта 							
<p>II. <u>Кручёные удары с задней линии справа/слева:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке 							
<p>III. <u>Резаные удары с задней линии справа/слева:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке 							
<p>IV. <u>Укороченные удары с задней линии справа/слева</u></p>							
<p>V. <u>«Свеча»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обводящая кручёная справа/слева; - обводящая резаная справа/слева 							

<p>VI. <u>Удары с лёта:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар 							
<p>VII. <u>Удары над головой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с места с лёта; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперёд с колена 							
<p>VIII. <u>подача в I квадрат в разные зоны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плоская; - кручёная; - резаная 							
<p>IX. <u>Подача во II квадрат в разные зоны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плоская; - кручёная; - резаная 							

Тесты общей физической подготовки	Пол	Категории						Оц.
		7 класс	8 класс	9 класс	I Курс	II Курс	III Курс	
Бег 30 м (с) Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат	Мал.	4,8	4,7	4,6	4,5	4,35	4,2	Отл.
	Дев.	5,0	4,8	4,7	4,65	4,6	4,55	
	Мал.	5,1	5,0	4,9	4,6	4,45	4,3	Хор.
	Дев.	5,3	5,1	5,0	4,95	4,9	4,85	
	Мал.	5,4	5,3	5,2	4,7	4,55	4,4	Уд.
	Дев.	5,6	5,4	5,3	5,25	5,2	5,15	
Прыжки вверх (см.) 3 попытки С места толчком с двух ног. Боком к стене вытянуть руку вверх. Зафиксировать наивысшую точку. Прыжком достать как можно выше. Фиксируется лучшая попытка.	Мал.	39	42	45	48	51	54	Отл.
	Дев.	37	39	41	43	45	47	
	Мал.	35	38	41	44	47	50	Хор.
	Дев.	33	35	37	39	41	43	
	Мал.	31	34	37	40	43	46	Уд.
	Дев.	29	31	33	35	37	39	
Прыжок в длину (см) с места толчком с двух ног. Учитывается лучший из трёх попыток	Мал.	195	205	215	225	235	245	Отл.
	Дев.	190	200	210	215	220	225	
	Мал.	180	190	200	210	220	230	Хор.
	Дев.	175	185	195	200	205	210	
	Мал.	165	175	185	195	205	215	Уд.
	Дев.	160	170	180	185	190	195	

Тесты специальной физической подготовки	Пол	Категории						оценка
		7 класс	8 класс	9 класс	I Курс	II Курс	III Курс	
Бросок мяча (1кг) движением подачи (м). Учитывается лучший из трёх попыток	Мал.	10	13	15	18	21	24,5	Отл.
	Дев.	9,5	11	13	15	17	19	
	Мал.	9	11,5	13,5	16	19	22,5	Хор.
	Дев.	8,5	9,5	10,5	13	15	17	
	Мал.	8	10	12	14	17	20,5	Уд.
	Дев.	7	8	9	11	13	15	
«Челнок» (6x8) (с). Тест выполняется один раз	Дев.	14,1	13,6	13,1	12,9	12,7	12,5	Отл.
	Мал.	14,3	13,8	13,3	13,1	12,9	12,7	
	Мал.	14,5	14,0	13,5	13,3	13,1	12,9	Хор.
	Дев.	14,7	14,2	13,7	13,5	13,3	13,1	
	Мал.	14,9	14,4	13,9	13,7	13,5	13,3	Уд.
	Дев.	15,1	14,6	14,1	13,9	13,7	13,5	
Ловля палки (см). тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. Тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак. Измеряется часть палки, которая проскакивает до сжатия. Тест выполняется три раза, учитывается лучший результат.	Мал.	2	2	2	2	2	2	Отл.
	Дев.	2	4	2	2	2	2	
	Мал.	5	4	4	4	4	4	Хор.
	Дев.	4	4	4	4	4	4	
	Мал.	7	6	6	6	6	6	Уд.
	Дев.	7	6	6	6	6	6	

Критерии оценок: ! – отлично; X – хорошо; - -
удовлетворительно; 0 – неудовлетворительно.

Для оценки адаптации учащихся-теннисистов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения у учащегося-теннисиста ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем учащийся-теннисист выполняет 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища.

Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$.

Оценка адаптации организма учащихся-теннисистов к предыдущей принятой тренировочной нагрузке:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

2. Медицинское обследование

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения учащихся-теннисистов КОР. В начале и в конце учебного года все теннисисты проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием

здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование теннисистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма теннисистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния теннисистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования теннисистов: 1. комплексная клиническая диагностика; 2. оценка уровня здоровья и функционального состояния; 3. оценка сердечно-сосудистой системы; 4. оценка систем внешнего дыхания и газообмена; 5. контроль состояния центральной нервной системы; 6. уровень функционирования периферической нервной системы; 7. оценка состояния органов чувств; 8. состояние вегетативной нервной системы; 9. контроль состояния нервно-мышечного аппарата теннисистов.

3. Методические указания

По итогам педагогического и медицинского контроля тренер-преподаватель: 1. может принять решение о временном отстранении от учебно-тренировочных занятий учащегося-теннисиста; 2. должен внести соответствующие корректировки в план подготовки учащихся-теннисистов.

V. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

1. Общие требования

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает нам больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, этой цели могут служить субъективные ощущения теннисистов, а также объективные показатели контроля входе тренировочных занятий.

2. Педагогические средства восстановления

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающим восстановление работоспособности у теннисистов, относятся:

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как на тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т д.);
8. повышение эмоционального фона тренировочных

занятий; 9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; 10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма теннисистов КОР. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: 1. витаминизация; 2. физиотерапия; 3. гидротерапия; 4. все виды массажа; 5. сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

4. Физические и психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: 1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; 2. создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовое и музыкальное воздействие. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для теннисиста промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и в групповое после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются: 1. усиленное, пра-

вильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); 2. правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); 3. посещение бани (2-4 раза в месяц); 4. ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки); 5. подвижные игры (в периоды активного отдыха); 6. посещение бассейна (2-4 раза в месяц); 7. прогулки (2-4 раза в месяц); 8. посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяются исходя из решения текущих задач подготовки учащегося-теннисиста.

5. Методические указания

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, этой цели могут служить субъективные ощущения учащихся-теннисистов КОР, а также объективные показатели контроля на тренировочных занятиях.

VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Значение теоретической подготовки

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке теннисистов КОР. Главными её задачами являются: 1. научить теннисистов осмысливать и анализировать действия – как свои, так и своего партнера, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; 2. воспитание морально-волевых качеств теннисистов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу уровня различных сторон подготовленности и состояния здоровья; 3. научить теннисистов выполнять все требования тренера-преподавателя, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива; 4. воспитать у теннисистов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, соперникам, тренерам, судьям, зрителям и др.

Теоретическая подготовка учащихся-теннисистов КОР призвана сформировать у них теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития тенниса на международной спортивной арене и в Узбекистане, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

2. Общие основы теории

Введение в специализацию: 1. теннис как вид спорта; 2. место тенниса в системе физического воспитания.

История развития тенниса: 1. зарождение тенниса как вида спорта; 2. развитие тенниса в Узбекистане и на международной арене; 3. роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития тенниса; 4. успехи узбекистанских теннисистов на международной арене; 5. Федерация тенниса Узбекистана, её цели и задачи.

Значение классификации в терминологии в процессе обучения, тренировки и при написании учебно-методических пособий по теннису. Классификация: 1. тактических действий; 2. возрастных групп; 3. спортивных разрядов. Терминология: 1. требования к терминологии; 2. принципы образования терминов; 3. основные термины в теннисе.

Самоконтроль: самоконтроль теннисиста; дневник самоконтроля; понятие о тренировке, утомлении и перетренировки; меры предупреждения переутомления; объективные данные самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление); субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение).

Техника безопасности в теннисе: 1. соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий; 2. значение спортивного инвентаря в предотвращении травм; 3. страховка, самостраховка; 4. рекомендации по допуску теннисистов к участию в соревнованиях, направленные на предотвращение травм.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование: 1. единая спортивная форма, её элементы; 2. инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. Общие основы тактики и техники

Тактика: 1. основные средства тактики; 2. особенности тактики в теннисе; 3. тактическое искусство; 4. задачи тактической подготовки; 5. взаимосвязь тактической и технической подготовленности; 6. связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств; 7. решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях. Средства и методы тактической подготовки: 1. пути повышения тактического мастерства; 2. влияние технического мастерства на тактическую подготовленность; 3. влияние различных режимов работы на повышение тактической подготовленности.

Техника: 1. общая характеристика техники технических действий, страховки и самостраховки; 3. значение техниче-

ской подготовленности в повышении спортивного мастерства: 4. физиологический и биомеханический анализ техники технических действий, страховки и самостраховки; 5. последовательность обучения выполнения технических действий, страховки и самостраховки; 6. примеры образцового выполнения технических действий, страховки и самостраховки. Средства и методы технической подготовки: 1. характерные признаки обучения технике выполнения технических действий, страховки и самостраховки; 2. влияние уровня развития физических качеств на выбор средств технической подготовки, а также страховки и самостраховки; 3. анализ и методика совершенствования техники технических действий, страховки и самостраховки.

Взаимосвязь тактической и технической подготовленности в решении задач подготовки и участия в прикидках и соревнованиях.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка: 1. основные средства и методы развития двигательных навыков; 2. использование упражнений из других видов спорта как средства общей физической подготовки; 3. упражнения общего назначения (с использованием гимнастических снарядов, груш, чучел, сопротивлений и отягощений, штанги и др.).

Специальная физическая подготовка: 1. средства и методы специальной физической подготовки; 2. роль индивидуальных особенностей учащих-теннисистов при отборе и применении средств для развития специальных качеств; 3. принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений.

5. Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Планирование тренировки: 1. перспективное (на несколько лет); 2. текущее (на один год); 3. оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спор-

тивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования: 1. формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий); 2. графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, месяц, год.

Построение годичного тренировочного цикла: 1. методика составления годичного плана работы секции Тенниса; 2. методика составления годового плана подготовки теннисистов; 3. составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки; 4. учет календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки теннисистов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки теннисистов: 1. особенности планирования тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки теннисистов; 2. основные тенденции планирования нагрузки для теннисистов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы: 1. принципы и формы составления учебных планов, учебных программ, перспективных и годовых программ подготовки теннисистов, конспекты уроков; 2. методический разбор ведения журнала учета работы секции; 3. учет подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства; 4. ведение дневника теннисиста.

Урок как форма организации занятий теннисом: 1. отработка практических навыков проведения частей урока и урока в целом (вводная, подготовительная, основная и заключительная части); 2. проверка содержания конспекта урока.

Ознакомление с программой и учебным планом работы секции тенниса. План-график распределения учебных часов и программного материала. Рабочий поурочный план на группу. Расписание занятий. Журнал учета учебно-тренировочного процесса. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

Значение дневника самоконтроля теннисиста в планировании.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по теннису.

6. Общие основы методика тренировки

Основные средства и методика спортивной тренировки: 1. общие основы тренировки в теннисе; 2. основные физические средства и методы спортивной тренировки в теннисе; 3. принципы спортивной тренировки; 4. методика тренировки теннисистов различных разрядов; 5. методика воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Тренировочная нагрузка: 1. понятие об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок; 2. планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее); 3. объем и интенсивность тренировочной нагрузки, определение ее оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки; 4. определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям; 5. удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности теннисистов, периода, этапа и задач тренировки; 6. разминка общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей теннисистов); 7. количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях; 8. интервалы отдыха; 9. особенности разминки; 10. понятие о спортивной форме.

Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в теннисе.

7. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение Правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Категория проведения соревнования. Язык соревнований. Организация соревнований. Система проведения соревнования. Участие в соревнованиях. Подготовка места проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнования. Спортивная одежда и инвентарь. Проведение соревнований. Особенности проведения соревнований. Требования к проведению соревнований. Оценка выступления. Определение победителя. Определение мест. Изменения места проведения соревнований. Прерывания проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия соревнований. Ограничения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники соревнований. Встреча и отправка участников соревнований. Место проживания участников соревнований. Транспорт. Питание. Культурная программа. Обеспечение безопасности. Пропуск на соревнования. Пресс-конференции. Конгрессы. Семинары и практические занятия. Информационное обеспечение соревнований. Реклама. Нормы поведения. Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена спортивной формы и инвентаря. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Допинг – контроль. Травмы. Несоблюдение правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые к участию в соревнованиях. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположения судей и спортсменов. Действительность результата. Возрастная и весовая категории спортсменов. Апелляционная комиссия. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Взвешивание и замер мяча. Жеребьевка. Допуск на выступления. Снятие спортсмена. Остановка выступления.

Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования. Общие вопросы судейства. Судейская коллегия соревнования. Права и обязанности

судей. Команды и жесты судей. Одежда судьи. Численный состав судей.

Составление положения и сметы соревнований. Подведение итогов. Отчет о проведении соревнований.

Методический разбор Правил соревнований. Методика составления планов организационных мероприятий при подготовке соревнований, положения о соревнованиях и сметы.

8. Физиологические и гигиенические основы

Влияние занятий теннисом на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств теннисистов, укрепление их здоровья, работоспособности и совершенствование двигательных качеств.

Влияние физических упражнений на организм теннисистов: краткие сведения о строении и функциях организма человека (костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие); основные сведения о кровообращении (значение крови, сердца и сосуды); дыхание и газообмен (легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма); органы пищеварения; обмен веществ; органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа); роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Режим дня. Питание. Режим питания. Назначение и роль белков, углеводов и жиров, минеральных солей и витаминов. Суточная потребность белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Массаж и самомассаж. Травмы и их предупреждение. Контроль и самоконтроль.

Весовой режим теннисиста: 1. понятие о рабочем весе; 2. регулирование и сгонка веса; 3. зависимость веса от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий. 4. методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела). 5. методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, парная, баня, массаж и др.). 6. весовой режим в период соревнований и после них.

Понятие о гигиене: 1. гигиена жилищ и места занятий; 2. гигиена одежды, обуви; 3. закаливание и др.

9. Научно-исследовательская работа

Роль науки в развитии тенниса. Состояние разработок научных исследований на современном этапе развития тенниса. Значение научных исследований в использовании их в практике работы тренеров.

10. Место проведения занятий, спортивная форма, оборудование и инвентарь

Создание правильного представления о помещениях для занятий теннисом, к требованиям, предъявляемым к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и его хранению.

Понятие о спортивной форме, оборудовании и инвентаре, используемых во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

11. Спортивный отбор

Постановка проблемы и теоретические основы отбора. Принципы и критерии отбора. Классификация и эффективность отбора. Прогнозирование на основе стабильности показателей и наследственных влияний. Этапы отбора.

12. Общие представления о допингах и антидопинговые мероприятия

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической 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.

Запрещенные вещества и методы можно разделить на: 1. запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие

вещества; глюкокортикостероиды; 2. запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все учащиеся-теннисисты обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

13. Общие основы методики обучения

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4. этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Урок как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

14. Методические указания

При обучении целесообразно использовать: 1. телевизор с видеоманитофоном, видеокамера, персональный компьютер; 2. видеозаписи лучших теннисистов на соревнованиях и тренировках (КОР, республики и зарубежных стран); 3. учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, графики) и др.

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Общие основы воспитательной работы

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели должны воспитывать у учащихся-теннисистов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

К основным методам воспитания учащихся-теннисистов относятся: 1. метод поощрения – выражение положительной оценки действий и поступков учащихся-теннисистов. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащихся-теннисистов; 2. метод наказания – выражение осуждения, отрицательной оценке поступков и действий учащихся-теннисистов. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив играет огромную роль в воспитании учащихся-футболистов. В коллективе учащиеся-теннисисты развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения учащихся-теннисистов к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

2. Методические указания

Воспитательную работу нужно также проводить и вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер-преподаватель должен: 1. следить за успеваемостью учащихся-теннисистов; 2. поддерживать связь с классными руководителями и родителями учащихся-теннисистов; 3. применять методы поощрения и наказания учащихся-теннисистов основываясь не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса их поступков.

Раздел IV

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

1. Инструкторская практика

КОР в соответствии со спецификой своей деятельности непосредственно ведет подготовку учащихся-теннисистов к роли помощника тренера-преподавателя в качестве инструктора.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся-теннисисты должны: 1. овладеть принятой в теннисе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений и др.; 2. овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть); 3. уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; 4. самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока (разминки, основной и заключительной частей); 5. замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися-теннисистами тех или иных технических и координационных действий; 6. помогать учащимся-теннисистам младших возрастных групп в разучивании отдельных элементов технических и координационных действий; 7. проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах; 8. научиться самостоятельному ведению спортивного дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления на соревнованиях).

Учащимся-теннисистам, успешно окончившим полный курс (I, II, III курсы) обучения в КОР, выдаются дипломы о среднем специальном профессиональном образовании.

2. Судейская практика

Одной из задач КОР является подготовка учащихся-теннисистов к организации и проведению спортивных соревнований в должности судей.

Цель судейской практики: 1. совершенствование знаний учащихся-теннисистов КОР в области подготовки и проведения соревнований; 2. повышение у учащихся-теннисистов КОР судейской квалификации и др.

Судейская практика учащихся-теннисистов КОР осуществляется: 1. в процессе учебно-тренировочных занятий; 2. в непосредственном участии учащихся-теннисистов в судействе соревнований; 3. в участии учащихся-теннисистов на курсах повышения судейской квалификации.

Привитие судейских навыков у учащихся-теннисистов КОР осуществляется путем изучения Правил соревнований, привлечения учащихся-теннисистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Учащиеся-теннисисты КОР должны принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря и представителей др. судейских должностей. Для учащихся-теннисистов КОР итоговим результатом их участия в судействе соревнований является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Участие учащихся-теннисистов КОР в судействе соревнований и учёбе на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуску Федерации тенниса Узбекистана и на основании ходотайства КОР.

В установленном порядке учащимся-теннисистам должны быть выданы удостоверения судей виду по спорта по теннису.

3. Участие в спортивных мероприятиях

Одной из основных форм подготовки учащихся-теннисистов КОР, направленных на повышения спортивного мастерства, является участие учащихся-теннисистов в спортивных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, учебно-тренировочных сборах и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного).

Основные задачи участия учащихся-теннисистов КОР в спортивных мероприятиях: 1. проверка подготовленности и умения реализовать двигательные навыки и функциональные возможности учащихся-теннисистов; 2. повышение

спортивного мастерства учащихся-теннисистов; 3. выполнение учащимися-теннисистами соответствующих разрядных требований; 4. повышение и совершенствование учащимися-теннисистами соревновательной практики и т. д.

Участие учащихся-теннисистов КОР в различных спортивных мероприятиях связано с максимальной концентрацией теннисистов на решении поставленных текущих задач.

Участие учащихся-теннисистов КОР в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с решением КОР и на основании: 1. календаря спортивных мероприятий; 2. лицензии, дающей право на участие учащихся-теннисистов в спортивных мероприятиях; 3. официального вызова (приглашения) учащихся-теннисистов к участию в спортивных мероприятиях; 4. требований Правил и Регламента спортивных мероприятий.

Участие учащихся-теннисистов КОР в учебно-тренировочных сборах (УТС) представляет собой особую форму их подготовки в специальных условиях, связанных с максимальными и усиленными нагрузками, а также как со стандартными, так и со специальными методами восстановления. Как правило, учащиеся-теннисисты принимают участие в УТС, проводимых за пределами КОР, на удалённых тренировочных базах, обладающих необходимой экологией и инфраструктурой для решения поставленных задач. Участие учащихся-теннисистов в УТС способствует развитию у них таких качеств, как дисциплинированность, воля и др.

Участие учащихся-теннисистов КОР в официальных соревнованиях по теннису служит не только повышению их спортивного мастерства, но и имеет непосредственное значение для повышения их знаний в области тенниса.

В целях избежания получения учащимися-теннисистами нежелательных травм не рекомендуется заявлять их участие в спортивных мероприятиях: 1. при слабой или недостаточной подготовке самострахования; 2. при низкой координации движений.

Результаты выступления учащихся-теннисистов КОР в соревнованиях в обязательном порядке должны быть зафиксированы в их персональных спортивных паспортах.

Раздел V

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

1. Общие требования

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных теннисистов.

С учетом специфики деятельности КОР проведение приемно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке осуществляется среди теннисистов для их зачисления соответственно в 7, 8, 9 классы и/или на I, II, III курсы КОР.

Условия и требования к приемно-переводным нормативам по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке теннисистов утверждаются КОР.

Содержание приемно-переводных нормативов устанавливаются тренерским советом КОР по согласованию с Федерацией тенниса Узбекистана (приложение 2).

Прием приемно-переводных нормативов осуществляется Приемной комиссией, состоящей из тренеров-преподавателей КОР и ведущих специалистов тенниса, рекомендованных Федерацией тенниса Узбекистана.

2. Зачисление в КОР

В 7, 8, 9 классы и/или на I, II, III курсы КОР зачисляются теннисисты, успешно сдавшие установленные соответствующие условия, нормы и требования по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке.

По решению КОР в КОР могут быть зачислены без сдачи приемно-переводных нормативов теннисисты, показавшие на соревнованиях высокие спортивные результаты. Ранг соревнований и условия, засчитывающие результаты участия теннисистов в соревнованиях, устанавливаются КОР по рекомендации Федерации тенниса Узбекистана.

Раздел VI

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Реализация Учебной программы

К основным требованиям к полноценной реализации Учебной программы на высоком уровне КОР относятся: 1. иметь соответствующее теннису оборудование и инвентарь; 2. обеспечивать участие тренеров-преподавателей и учащихся-теннисистов в различных спортивных мероприятиях; 3. обеспечивать повышение квалификации тренеров-преподавателей КОР; 4. обеспечивать медицинский контроль и медико-биологическое восстановление учащихся-теннисистов КОР; 5. обеспечивать тренеров-преподавателей и учащихся-теннисистов КОР в соответствии с «Табелем имущественного обеспечения теннисистов, тренеров и других специалистов по теннису»; 6. иметь по теннису необходимое минимальное количество оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств в соответствии с «Табелем оснащения спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарем».

2. Переход учащихся-теннисистов

Переход учащихся-теннисистов КОР в другое учебное заведение, в том числе зарубежное, осуществляется в установленном законодательством порядке и в соответствии с контрактом, заключенным между КОР и учащимся-теннисистом, зарегистрированным в Федерации тенниса Узбекистана.

3. Дисциплинарные меры

КОР в установленном законодательством порядке должен принять соответствующие меры к тренерам-преподавателям и учащимся-теннисистам КОР, получившим и/или имеющим действующие дисциплинарные санкции (дисквалификацию и др.).

4. Особые положения

1. Следует понимать, что формулировки текстов данной Учебной программы приведены исключительно для удобства изложения. Обращение к частным лицам в мужском роде

следует расценивать равно как обращение и к женскому роду, если только не приводились четкие разъяснения пола описываемого лица. Все названия и определения, предусмотренные текстом данной Учебной программы, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе без ущерба для их значения.

2. Все приложения данной Учебной программы являются его неотъемлемой составной частью и в равной мере имеют одинаковую юридическую силу с разделами, статьями и пунктами Учебной программы.

3. Настоящая Учебная программа составлена в соответствии с законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», «Об образовании в Республике Узбекистан», постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», Антидопинговым кодексом, требованиями к составлению учебной литературы и иными законодательными актами Республики Узбекистан.

Примерная форма

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

учащегося-теннисиста

_____ (наименование КОР)

_____ Дата заполнения

_____ (год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____

Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____

Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____

избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____

Район (город) _____

Жилищные условия _____ Режим

питания _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет
(подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук

_____ в день, не курит (подчеркнуть)

Антропометрические данные

Показатели		1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование	
		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)	
		возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (см³)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								

Данные наружного осмотра

Кожаные покровы								
Видимые слизистые								
Лимф. система								
Жироотложение								
Мускулатура								
Сост. грыж. ворот								

Формы грудной клетки, спины, стоп ног

Грудная клетка								
Спина								
Стопа								
Ноги								

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	Обследо- вание	Обследо- вание	Обследо- вание	Обследо- вание
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е Обследо- вание	2-е Обследо- вание	3-е Обследо- вание	4-е Обследо- вание
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыха- ния: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы крово- обращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищева- рения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
других специа- листов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследо- вание (дата осмот- ра)	2-е обследование (дата осмотра)	3-е обследова- ние (дата осмотра)	4-е обследо- вание (дата осмотра)
До физической нагрузки	Частота дыхания, разы в мин.				
	Частота пульса, разы в мин.				
	Характер пульса				
	Артериальное давление, мм рт. ст				
После физической нагрузки	пульс	10			
		20			
		30			
		40			
		50			
		60			
	Частота дыхания, разы в мин.				
	Частота пульса, разы в мин.				
Характер пульса					
Аускультаци легких	стоя				
	лёжа				
Аускультация сердца	стоя				
	лёжа				

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к заня- тиям, соревнова- ниям по теннису				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащегося-теннисиста

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты	
		Общая							Специальная	Кол-во			
		Бег на 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, с	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 1000 м, с	Тренировочных дней / занятий		Соревновательных дней / стартов
При зачислении в КОР													
Учебно-тренировочный этап													
1 год обучения													
2 год обучения													
3 год обучения													
Этап спортивного совершенствования													
1 год обучения													
2 год обучения													
3 год обучения													

Приложение 2
к Учебной программе

Содержание приемно-переводных нормативов

1. Примерное содержание приемно-переводных нормативов по ОФП:

Нормативы	Пол	Категории						Баллы
		7 кла сс	8 кла сс	9 кла сс	I Курс	II Курс	III Курс	
Бег 30 м (с). Тест выполняется 3 раза. Учитывается лучший результат	Мал.	4,8	4,7	4,6	4,5	4,35	4,2	6
	Дев.	5,0	4,8	4,7	4,65	4,6	4,55	
	Мал.	5,1	5,0	4,9	4,6	4,45	4,3	4
	Дев.	5,3	5,1	5,0	4,95	4,9	4,85	
	Мал.	5,4	5,3	5,2	4,7	4,55	4,4	2
	Дев.	5,6	5,4	5,3	5,25	5,2	5,15	
Прыжки вверх (см.) 3 попытки с места толчком, с двух ног. Боком к стене вытянуть руку вверх. Зафиксировать наивысшую точку. Прыжком достать как можно выше. Фиксируется лучшая попытка	Мал.	39	42	45	48	51	54	6
	Дев.	37	39	41	43	45	47	
	Мал.	35	38	41	44	47	50	4
	Дев.	33	35	37	39	41	43	
	Мал.	31	34	37	40	43	46	2
	Дев.	29	31	33	35	37	39	
Прыжок в длину (см) с места Толчком, с двух ног. Учитывается лучшая из трёх попыток	Мал.	195	205	215	225	235	245	6
	Дев.	190	200	210	215	220	225	
	Мал.	180	190	200	210	220	230	4
	Дев.	175	185	195	200	205	210	
	Мал.	165	175	185	195	205	215	2
	Дев.	160	170	180	185	190	195	
Бросок мяча (1кг) движением подачи (м). Учитывается лучшая из трёх попыток	Мал.	10	13	15	18	21	24,5	6
	Дев.	9,5	11	13	15	17	19	
	Мал.	9	11,	13,	16	19	22,5	4
	Дев.	8,5	5	5	13	15	17	
	Мал.	8	10	12	14	17	20,5	2
	Дев.	7	8	9	11	13	15	
«Челнок» (6x8) (с). Тест выполняется один раз	Дев.	14,	13,	13,	12,9	12,7	12,5	6
	Мал.	1	6	1	13,1	12,9	12,7	
		14,	13,	13,				4
		3	8	3				
	Мал.	14,	14,	13,	13,3	13,1	12,9	4
	Дев.	5	0	5	13,5	13,3	13,1	
		14,	14,	13,				2
		7	2	7				
	Мал.	14,	14,	13,	13,7	13,5	13,3	2
Дев.	9	4	9	13,9	13,7	13,5		
	15,	14,	14,					
	1	6	1					

2. Примерное содержание приемно-переводных нормативов по СФП и СТП:

Нормативы	баллы	7 класс	8 класс	9 класс	I курс	II курс	III курс
Плоские удары с задней линии справа/слева:	10	Удов.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.
	5		Удов.	Удов.	Хор.	Хор.	
	2				Удов.		
Кручёные удары с задней линии справа/слева:	10	Удов.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.
	5		Удов.	Удов.	Хор.	Хор.	
	2				Удов.		
Резаные удары с задней линии справа/слева:	10	Удов.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.
	5		Удов.	Удов.	Хор.	Хор.	
	2				Удов.		
Удары с лёта:	10	Удов.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.
	5		Удов.	Удов.	Хор.	Хор.	
	2				Удов.		
Удары над головой:	10	Удов.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.
	5		Удов.	Удов.	Хор.	Хор.	
	2				Удов.		
Подача в разные зоны:	10	Удов.	Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.
	5		Удов.	Удов.	Хор.	Хор.	
	2				Удов.		
Рейтинги	10	500 в рейтинге Уз.	200 в рейт. Уз.	100 в рейт. Уз.	1 балл ITF	5 баллов ITF	10 баллов ITF
	5		500 в рейт. Уз.	200 в рейт. Уз.	100 в рейт. Уз.	1 балл ITF	5 баллов ITF
	2			500 в рейт. Уз.	200 в рейт. Уз.	100 в рейт. Уз.	1 балл ITF

Примечание: для определения количества баллов, определяющих уровень технической и соревновательной подготовки, используется индивидуальная карта обследования уровня технического совершенства.

Критерии оценок: ! – отлично; Х – хорошо; - - удовлетворительно;

0 – не удовлетворительно.

Программа оценки технической подготовки	Замах	Подход к мячу	Вынос ракет- ки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка каж- дого удара
<p>I. <u>Плоские удары с задней линии справа/слева:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта 							Отлично Хорошо удовлетвори- тельно
<p>II. <u>Кручёные удары с задней линии срава/слева:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выхо- дом к сетке:_ - обводящая «свеча»; - укороченный удар 							Отлично Хорошо удовлетворительно
<p>III. <u>Резаные удары с задней линии справа/слева:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выхо- дом к сетке; - обводящая «свеча»; - укороченный удар 							Отлично Хорошо удовлетворительно
<p>IV. <u>Удары с лёта:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар; 							Отлично Хорошо удовлетво- рительно
<p>V. <u>Удары над головой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с места с лёта; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; с продвижением вперёд с колена 							Отлично Хорошо удовлетвори
<p>VI. <u>подача в разные зоны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плоская; - кручёная; - резаная 							Отлично Хорошо удовлетво- рит

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абидов С. К. Планирование учебно тренировочных нагрузок у юных теннисистов. – Ташкент., 2010, изд. «Лидер Пресс», 112 с.
2. Безверхов В. П., Акрамов Ж. А. Теннис. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Ташкент. «Лидер Пресс», 2007. – 152с.
3. Безверхов В. П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов. – Ташкент.: Лидер Пресс, 2008. –150 с.
4. Безверхов В. П., Мухамедзянов Р.В. Теннис. Учебное пособие для Республиканского колледжа Олимпийского резерва.– Ташкент., 2011, 88 с.
5. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие.– Ташкент, изд. « ИТА- PRESS,» 2015.– с.150с
6. Безверхов В. П. Теннис. Учебное пособи.– Ташкент, изд. "ILMIY TEXNIKA – AXBOROTI PRESS NASHRIYOTI» , 2017. – .125с.
7. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Академия тенниса. – М, «Дедалус», 2002. – 240 с.
8. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера ITF. International Tennis Federation (ITF Ltd.), 1998.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. – М.: «Советский спорт,» 2010. – 340 с.
10. Теннис. Учебник для вузов физической культуры. Часть 2. – М., 2011.

Азаматова Н.И.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА –**

ТЕННИСУ

Подписано к печати 10.04.2021 г.

Формат 60x84¹/16, шрифт «Peterburg»,

Офсетная бумага

Объём 7,25 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 48

Издательство «UMID DESIGN»

Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»

г. Ташкент, улица Навои, 22