



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общероссийская общественная организация «Федерация
тенниса России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796
ББК 75.577

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Скородумова А.П., Жихарева О.И., Каливод А.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 114 с.

Авторы-составители:

Скородумова Анна Петровна – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник Высшей школы РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР;

Жихарева Ольга Игоревна – кандидат педагогических наук, доцент, руководитель отдела обучения тренеров ФТР;

Каливод Александр Васильевич - Заслуженный тренер России, аналитик сборных команд России по теннису Центра спортивной подготовки (ЦСП) Минспорта России.

Рецензент:

Акимова Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, зам. директора по спортивной работе детской международной академии тенниса Шамяля Тарпищева.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного приказом Министерства спорта России от 23.12.2020 № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2021 № 62345).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «теннис».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1.	Характеристика вида спорта «теннис» и его отличительные особенности.....	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	12
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение 1 к ФССП).....	12
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	15
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	15
	(активного, пассивного).....	15
2.5.	Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение 3 к ФССП)	16
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение 4 к ФССП).....	17
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «теннис» (приложение 5 к ФССП)	18
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
2.10.	План мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	22
3.1.1.	Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	22

3.1.2. Физическая подготовка	28
3.1.3. Развитие физических качеств	29
3.1.4. Техническая подготовка	46
3.1.5. Тактическая подготовка	48
3.1.6. Теоретическая подготовка.....	49
3.1.7. Психологическая подготовка.....	49
3.1.8. Интегральная подготовка	51
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	52
3.2.2. Средства и методы тренировки	54
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий.....	56
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	60
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	67
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	67
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	68
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	70
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «теннис» на этапе НП	70
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	71
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения	76
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	76
1. Нормативы общей физической подготовки	78
2. Нормативы специальной физической подготовки.....	78
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.....	79

5.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	85
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	88
6.1.	Список литературных источников	88
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку	90
7.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	92
8.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	95
8.1.	Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП	95
8.2.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	96
8.3.	Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)	97
8.4.	Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы	110

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «теннис» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утверждённого приказом Министерства спорта России от 23 декабря 2020 г. № 961 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 62345 от 03 февраля 2021 г., а также с учетом следующих нормативных документов:

– Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта теннис, приложение № 34 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

– Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «теннис». Настоящая Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта «теннис» и рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по теннису с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «теннис».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «теннис»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «теннис»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;

-общие знания об антидопинговых правилах;

-укрепление здоровья;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления теннисиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

– соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

– стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки теннисистов;

– повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

– повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

– рост популярности занятий спортом и теннисом, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в теннисе. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых теннисисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники тенниса, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «теннис», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «теннис» и его отличительные особенности

Теннис как вид спорта относится к числу индивидуально-командных видов спорта. В теннисе выделяют следующие спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд. Теннис зародился в Англии в конце 19-го века, и там же были написаны и зарегистрированы Правила игры. В России теннис появился практически в это же время и культивировался как игра на лужайке для развлечения. Со временем, естественно, игра трансформировалась, в Правила были внесены некоторые изменения, совершенствовался инвентарь, и в настоящее время календарь соревнований охватывает практически весь земной шар. В Международную федерацию тенниса (ITF) входят 211 стран. В России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Организация многолетнего целенаправленного процесса спортивной подготовки по виду спорта «теннис» по теннису определяется системой проведения соревнований и регламентом их организации. В последние годы в мировом, европейском и отечественном теннисе сложилась относительно устойчивая многолетняя и годичная система личных и командных соревнований. Целью участия в соревнованиях является победа в личном или парном противостоянии, завоевание определенного места в турнире и набор рейтинговых очков. Рейтинг теннисиста – суммарное количество очков, набранных за последние 52 недели выступления в соревнованиях.

Специфической особенностью тенниса является то обстоятельство, что соревнования проходят в различных климатических зонах, разных часовых поясах. Турниры проходят как в закрытых помещениях, так и на открытых кортах. На подготовку к турниру существенное влияние оказывает покрытие кортов (трава, грунт, хард) и марка мячей. Также важной особенностью тенниса является неопределенность длительности соревновательного матча, который у мужчин, например, может длиться от 1 часа до 4-5 часов, если играется из 5 сетов.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях теннисист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Высокий авторитет тенниса в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятий теннисом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей очень важен.

Эффективное управление ростом мастерства теннисистов на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с

учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

План спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана (ЕКП) всероссийских и международных спортивных мероприятий, календарных планов субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на начальном этапе в теннисе являются:

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

При составлении расписания тренировок в группах начальной подготовки продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по теннису, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их возрастных особенностей, занятий в образовательных организациях и других учреждениях, утверждается после согласования тренерским советом организации.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

Эффективное управление подготовкой теннисиста на современном этапе развития игры, возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки на начальном этапе основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

Вид спорта теннис входит в программу олимпийских игр с 1896 г. и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером-кодом -013 000 2 6 1 1 Я.

Дисциплины вида спорта «теннис»
(номер – код – 013 000 2 6 1 1 Я)

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле выражена неярко. Тренировочные нагрузки носят комплексный характер с акцентом на те качества, к которым «чувствителен» возраст занимающихся. Спортивные (контрольные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года. Спортивные школы по своему усмотрению имеют право сократить его до 2-х лет в случае, если до этого дети занимались в спортивно-оздоровительных группах.

Тренировочная работа на 1-м году обучения должна создать предпосылки для успешного освоения в дальнейшем всех видов спортивной подготовки и зачисления в спортивную школу.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом эффективности ведения тренировочного процесса и

соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется его возможностью освоения требований, предъявляемых спецификой тенниса.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «теннис»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек)
3	7	8

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12 текущего года)

Возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Занятия теннисом целесообразно начинать в 5-6 лет в спортивно-оздоровительных группах.

На этап НП зачисляются лица, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России, желающие заниматься теннисом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию).

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для тех, кто прошел подготовку в спортивно-оздоровительных группах в возрасте 5-6 лет, и для тех, кто начинает «с нуля».

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направлена на: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, повышение уровня общей физической подготовленности, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, овладение основами техники и тактики тенниса, подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4), получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, воспитание нравственных качеств, ознакомление с общими знаниями антидопинговых правил.

Подготовка на этапе НП крайне важна и должна быть осуществлена таким образом, чтобы занимающиеся могли выполнить все нормативы для перехода на следующий этап подготовки. При проведении контрольного тестирования следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие об уровне спортивной подготовленности, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю**	6	8
Общее количество часов в год*	312	416

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях

** - в объём тренировочной работы включены все виды двигательной активности

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач и максимально составляет 1,5 астрономических часа (2 академических часа).

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП может составлять от 3 до 5 тренировочных занятий в неделю.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых практических и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований). Кроме того, проводятся тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «теннис», (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	35-50	30-45
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2

Годовое распределение объемов нагрузки по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «теннис» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	Ч	%
Общая физическая подготовка	125	40	162	39
Специальная физическая подготовка	93	30	121	29
Техническая подготовка	79	25	104	25
Теоретическая подготовка	3	1	4	1
Тактическая подготовка	9	3	21	5
Психологическая подготовка	3	1	4	1
Всего	312	100	416	100
Максимальное количество часов в неделю	6		8	

2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в теннисе – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в теннисе по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, (табл. 5).

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «теннис» *

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные		3-6
Отборочные		
Основные		

* Соревнования на этапе НП проводятся на кортах уменьшенного размера (11-12м x 5-6м) – «красный уровень» или на корте (18м x 6,5м) – «оранжевый уровень» более легкими мячами, со скоростью отскока на 75 и 50% медленнее стандартных мячей. Для приобретения соревновательного опыта и реализации в условиях соревновательной деятельности навыков, полученных в ходе тренировочной деятельности, желательно принимать участие в 6-10 турнирах год.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «теннис» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «теннис»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.7.1. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются задачи, которые необходимо решать на этом этапе. В годовом плане спортивной подготовки (**Ошибка! Источник ссылки не найден.**табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной подготовки подразумеваются тренировочные занятия, проводимые на местах, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	125	13	11	9	8	9	9	9	8	9	11	13	16
Специальная физическая подготовка	93	7	8	8	8	9	9	9	9	8	6	9	3
Техническая подготовка	79	4	6	8	8	8	8	8	8	8	8	5	0
Теоретическая подготовка	3	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Тактическая подготовка	9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Психологическая подготовка	3	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Всего	312	25	25	26	27	27	27	27	28	27	26	28	19

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	162	14	14	14	13	13	13	13	13	13	14	14	14
Специальная физическая подготовка	121	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10
Техническая подготовка	104	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	8	0
Теоретическая подготовка	4	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
Тактическая подготовка	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	0
Психологическая подготовка	4	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0
Всего (ч)	416	36	35	35	35	35	36	36	35	36	36	37	24

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики тенниса. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

На этапе НП необходимо использовать инвентарь, специально адаптированный к возрасту, росту и физическим возможностям ребенка:

- мячи теннисные с отскоком на 75, 50 и 25% медленнее стандартных мячей
- сетка теннисная детская для мини-тенниса
- набор из мишеней, линий, фишек, конусов
- теннисные ракетки 19-23 дюйма

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

Для лиц, занимающихся теннисом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается

решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (приложение).

2.10. План мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. Желательно, чтобы на этих мероприятиях присутствовали родители.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом и, в частности, теннисом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Примерные учебные планы для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений мно-

голетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

У детей, занимающихся на этапах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ), еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время.

Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оссифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам - у мужчин. Оссификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятия необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту

движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму.

Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности. В течение первых лет обучения необходимо обращать внимание на интерес, проявляемый ребенком к занятиям теннисом (не секрет, что в настоящее время многие дети занимаются теннисом по желанию родителей), на быстроту обучаемости во время занятий подвижными играми, мотивацию, моральные качества и психологическую устойчивость, физическую выносливость и быстроту восстановления, готовность выполнять трудную работу на тренировках.

Результаты наблюдений обязательно должны учитываться при переводе ребенка на следующий год обучения (вместе с результатами тестов по физической и технической подготовленности).

На третьем году обучения решаемые задачи расширяются. Например, при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода (6 лет - 3%; 10 лет - 3,6%; 14 - 3,9%), относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния.

Кроме того, дети на втором и третьем году обучения начинают участвовать в соревнованиях. Эти соревнования проводятся на кортах меньшего размера мячами с более медленным отскоком мяча (красный и оранжевый уровень). Необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости.

Годичный цикл строится по типу подготовительного периода и основными задачами его являются:

-обучение технико-тактическим действиям, выполняемым в разных точках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча (крученный, резаный) и без него;

-воспитание физических качеств;

-применение всего разученного в соревновательных матчах.

На этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 10 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – 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.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей 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). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы, что облегчает разучивание движений для формирования техники.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств спортсменов.

В таблице 9 приведены уровень влияния различных физических качеств на результативность в теннисе.

Таблица 9

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	<u>3</u>
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- бег;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

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

3.1.3. Развитие физических качеств

Скоростные способности

Быстрота реакции, сложная. Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. 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 свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Но это только одна из форм проявления быстроты. Спортсмен выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но, чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты - *скорость одиночного движения*, когда спортсмен делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в спортсмена, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты - *быстрое начало движения*, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно *частота шагов*.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание воспитанию скоростных способностей во всех ее проявлениях. Делать это необходимо в начале тренировочного занятия.

Силовые способности

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы. В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват ракетки. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого спурта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или плиометрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются.

Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» в удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сетки недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме. То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае - укороченному, - скорость надо «погасить», значит,

мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами - в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как *координация*.

Координационные способности

Координация — это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация — это сложное, комплексное качество.

У теннисистов оно проявляется, *во-первых*, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже в одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей спортсмена.

Во-вторых, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия - это большие отличия и в скорости полета мяча, и в степени его вращения. От того, как быстро спортсмен приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

В-третьих, координационные способности теннисистов будут проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение подачи. При выполнении ударов с отскока и с лета важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту - мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационными способностями.

В-четвертых, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Спортсмен с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать. От степени развития равновесия во многом зависит скорость, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке.

Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. Если у спортсмена плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать технические действия. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости.

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 экономичнее.

Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий спортсмен. Для гибкого спортсмена, да еще очень быстрого, практически нет недосыгаемых мячей.

Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др.

Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается

По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет.

При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением мяча или без вращения по определенному адресу. Или первым выполнить удар-подачу-нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата.

Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 40 минут до 3 часов. Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

Выносливость

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость — это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью. Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии. Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью 20 с и более - от лактатной анаэробной производительности.

Если говорить в целом о физической подготовке на начальном этапе подготовки, то спортсмены должны уметь:

- правильно бегать (глаза смотрят вперед, голова приподнята вверх, движения рук скоординированы с движением ног);

- прыгать в длину и в высоту (с использованием координированного маха руками и мягким приземлением);
- двигаться в стороны (вправо и влево, с последующим переходом на бег);
- прыгать со скакалкой;
- переходить от вида движений к другому (от бега к прыжкам);
- контролировать тело в пространстве (во время и после прыжка), быть готовыми изменять направление движения;
- выполнять повторяющиеся действия рукой (набивание мячей) и ногой (постукивания) с определенной частотой;
- бросать, ловить или поднимать мячи во время бега;
- выполнять маховые движения вверх и в стороны руками и ногами, выполнять приседания, кувырки, отжимания;
- уметь останавливаться рядом с мячом, особенно при движении вперед.

Примеры упражнений для воспитания физических качеств на начальном этапе подготовки

Упражнения для воспитания силовых способностей

На начальном этапе подготовки выполняются упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- 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;
- отжимания от скамейки, от пола;
- подтягивания, лазание по канату;

-поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

-поднимание туловища лежа на животе, на спине;

-из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

-одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

-прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через обручи;

-многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

-с обручем;

-со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно.

Метания теннисных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

-ловля или отбивание руками мяча (надувного, теннисного), посылаемого партнером с разного расстояния;

-ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером или тренером;

-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 и т.п.

Частота шагов:

-бег на месте 10 с;

-бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

-частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6 м;
- рывки на короткие отрезки из различных положений (стоя боком, сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- упражнения на координационной лестнице;
- ходьба по линиям корта лицом вперед, боком;
- удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- «колесо» вправо, влево;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях.

Упражнения для воспитания 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 поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

-упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища: руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

-подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

-подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

-всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

-бег равномерный;

-ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

-спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Защита

Начертить круг диаметром два шага. В центр круга поставить конус. Около круга встает защитник. Остальные участники игры встают вокруг круга на вытянутые руки.

Стоящие по кругу перебрасывают между собой мяч. В удобный для себя момент каждый из играющих может бросить мяч в конус, чтобы его сбить. Защитник отбивает мяч любым способом, не ударяя, однако, по нему ногой. Тот, кому удастся сбить конус, становится защитником. Предыдущий защитник идет на его место.

Бегуны

Игра проводится на половине корта. Все занимающиеся делятся на две команды. Одна команда - «бегуны», другая - «ловцы». «Ловцы» располагаются вдоль одной из боковых линий. «Бегуны» - внутри площадки. По команде «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно на площадку вбегает первый из «ловцов», который пытается осалить как можно больше «бегунов». Те, в свою очередь, стараются от него увернуться.

Через 10 с (15 с) раздается свисток, прерывающий игру. «Ловец» возвращается в свою шеренгу. Фиксируется количество им осаленных. Затем вновь раздается команда и выбегает следующий «ловец». Победит та команда, которая осалит большее количество «бегунов».

При небольшом количестве занимающихся в группе каждый по очереди становится «ловцом». Тогда подсчитывается количество занимающихся, осаленных каждым. Выиграет тот «ловец», кто осалит большее количество «бегунов».

Возможны варианты игры: «ловец» прыгает то на левой ноге, то на правой.

Салки

На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

Вороны и воробьи

Начертить две параллельные линии в трех шагах одну от другой. Отступив от них в обе стороны по 20-25 шагов, провести по черте.

Играющие делятся на две команды: одна из них - «вороны», другая - «воробьи», и располагаются на средних линиях спиной друг к другу.

Ведущий громко говорит: «Воро-на!» или «Воро-бей!», произнося последний слог отрывисто и делая перед ним паузу.

Названная команда (или игрок), повернувшись на 180°, преследует противников, другая команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней.

Необходимо «осалить» убегающих раньше, чем те достигнут черты.

Примечание. В каждой команде может быть и по одному человеку.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее рукой и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад приставными шагами, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать, и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

Подсечка

Участники игры делятся на две команды. Все становятся в один круг, взявшись за руки, расходятся как можно шире и отпускают руки. Двум-играющим одной команды, стоящим там, где она примыкает к другой, надевают нарукавные повязки.

В центре круга становится ведущий. В руках у него скакалка. Поворачиваясь на месте, ведущий вращает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле за кругом играющих, которые один за другим подпрыгивают на месте, пропуская скакалку под ногами.

Если кто-либо задевает скакалку, его команде засчитывается штрафное очко. Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков. Общая длительность игры вместе с паузами две-три минуты.

Шнырок

Не меняя построения, с той же скакалкой можно провести другую игру. Ведущий укорачивает скакалку так, чтобы ее конец скользил по земле перед играющими, примерно на расстоянии шага. Каждый играющий старается наступить на скакалку, прыгнув на нее вперед двумя ногами, когда скакалка скользит мимо него. Кто сумеет это сделать, тот выигрывает своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая набирает большее количество очков. Эти две игры можно провести без деления на команды.

Самый ловкий

Поставить перед собой гимнастическую палку, придерживая ее правой рукой (или левой). Правую ногу отвести назад, а затем, махнув ею вперед-вверх, перенести над палкой. При этом палку надо отпустить, а затем подхватить ее, чтобы она не упала.

То же самое повторить, перенося над палкой левую ногу.

Рыбалка

1. Перед игроком расставлены семь булав в шахматном порядке. Держа обычную удочку правой рукой, игрок старается коснуться (но не дав ей упасть) по очереди каждой булавой. То же самое повторить левой рукой. Выигрывает тот, кем сбито меньшее количество булав в более короткое время.

2. Семь булав устанавливаются на равном между собой расстоянии. Оно равно длине булавы. Игрок должен сбить удочкой каждую булаву обязательно внутрь, но так, чтобы соседняя булава не упала.

Выигрывает тот, у кого больше удачных попыток и меньшее время выполнения.

Эстафета

Участники игры делятся на две-три команды. На расстоянии 10-15 м от старта перед каждой командой поставлены булавы или стойки. Команды выстраиваются на старте. В руках первых номеров команд теннисная ракетка, которой они подбивают мяч (можно ребром). По сигналу первые номера бегут к стойке, которую они должны обежать и вернуться к линии старта.

Выигрывает та команда, которая на выполнение истратит меньше времени.

В дальнейшем могут быть более сложные варианты выполнения:

- а) во время бега мяч подбивается то вверх, то вниз;
- б) во время бега мяч подбивается левой рукой (у правшей), и наоборот.

Возможны иные варианты.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на теннисной площадке, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удерживать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Петухи

Начертить круг диаметром «2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. Толкая друг друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу. То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись, оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой, не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости

Шагни через палку

Взять гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии полуметра от другой. Перешагнуть через палку одной ногой, а затем другой. Сначала вперед, потом назад.

Раздвинув руки немного пошире и не выпуская палки, перепрыгнуть через нее вперед и назад.

Поднять мяч

Положить на пол теннисный мяч так, чтобы он касался пяток. Отвести руки за спину, левой рукой обхватив запястье правой. Присев, взять мяч правой рукой и выпрямиться, не сходя с места.

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом.

Перед каждой командой в 8 м устанавливается конус. По сигналу первые номера должны обежать конус и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинается второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до конуса участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Сороконожка

Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, обегают поставленные перед ними конусы на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Команда-победитель определяется после трех попыток.

Ловля парами

Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

Любые описанные выше игры, повторенные большое количество раз, будут способствовать воспитанию выносливости

3.1.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП юные спортсмены должны уметь координировать восприятие ситуации с действием, оценивать и реагировать на различные траектории полета мяча (высокий, низкий, короткий, длинный) и на скорость полета мяча. Теннисисты должны демонстрировать следующие приемы игры:

- удары с отскока, выполняя при этом компактные движения (махи) со стабильной точкой удара чуть сбоку впереди себя и проводку руки необходимой длины;

- удары с лета справа и слева коротким движением на мяч, головка ракетки выше уровня кисти;

- полное движение подачи сверху с попаданием на противоположную часть корта уменьшенного размера;

- смэш – встречать мяч над головой из стойки боком с ногой, выставленной вперед.

Тренировочный процесс осуществляется на кортах уменьшенного размера с использованием теннисных мячей с отскоком на 75 и 50% медленнее стандартных:

1-ый год обучения – на кортах 12м x 5-6м – «красный уровень»

2 и 3 год обучения - на кортах 18м x 6,5м – «оранжевый уровень»

К концу 1-го года обучения спортсмены должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола), подбивать мяч на ракетке, контролируя при движении кисть;

- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- при игре с отскока выполнять удары кроссом и по линии:
- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами,
- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра корта на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа - слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке;
- выполнять розыгрыши с подачей и приемом мяча;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет.

К концу 2-го обучения спортсмены должны:

- выполнять удары с лета серией ударов справа и слева;
- вводить мяч в игру подачей с правильным ритмическим рисунком удара;
- выполнять смэш;
- уметь выходить к сетке с короткого мяча и выполнять кросс с лета;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться вправо-влево и вперед -назад, удерживая мяч в розыгрыше 10-15 раз;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).

- свободно перемещаться по всему корту вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;
- выполнять удары с отскока с вращением (крученный, резаный);
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- уметь подавать 1 и 2 подачу с вращением;
- выполнять «разножку» и своевременное перемещение к мячу;
 - демонстрировать стабильную точку удара, выход из удара, понимание геометрии корта для занятия оптимального положения для следующего удара;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную зону корта, определять правильный момент для защиты и атаки;
 - знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче

3.1.5. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В. Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

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 юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

-«чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

-высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

-способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

-целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

-выдержка и самообладание;

-способность обеспечивать 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.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям теннисом.

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-

подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по теннису во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, количество повторений, время выполнения каждого упражнения, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню технико-тактической и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям теннисом, через их увлекательное проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники тенниса, тактического понимания игры, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью бега в медленном темпе, выполнения упражнений на гибкость. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредовано влияющие на совершенствование мастерства спортсменов. Состав средств формируется с учетом конкретного вида спорта.

Средства спортивной тренировки – физические упражнения_ условно подразделяются на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные. (Платонов В.Н.)

К *общеподготовительным* относятся упражнения, служащие функциональному развитию организма спортсмена; *вспомогательные* (полуспециальные) предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в спортивной деятельности. *Специально-подготовительные* упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия, преимущественно связанной с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и тд, а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Также следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- 2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- 1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- 2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по теннису используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при

разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм

деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблицах 10, 11 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 10

Примерный план-конспект тренировочного занятия по теннису для ГНП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: мячи, ракетки, координационная лестница, плоские мишени.

Тема занятия: базовые перемещения.

Цель занятия: начальное разучивание техники подхода к мячу.

Основные задачи занятия:

1. Учить своевременному развороту корпуса и перемещению к точке контакта с отскока справа.
2. Закреплять умение переносить вес тела во время удара.

№ пп	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 15 мин			
1.	Построение. Приветствие.	2 мин	Дети выполняют задания поточным методом. В упражнениях на координационной лестнице акцент на частоту работы ног. Стопа работает полностью, добиваться легкости и четкости движений.
2.	Сообщение задач занятия.		
	Разминка с акцентом на частоту работы ног:		
	- ОРУ в движении	3 мин	
	- упражнения на координационной лестнице лицом и спиной вперед	4 мин	
	-перемещения «восьмеркой»	2 мин	
	-перемещения вправо-влево с остановкой на одноименной ноге.	4 мин	
Основная часть - 25 мин			
3.	Имитация ударов с отскока с места с разворотом тела и акцентом на правильный перенос веса тела.	2 мин	При начале движения локти расположены впереди корпуса, головка ракетки на уровне глаз, ноги расставлены широко.

4.	Выполнение удара справа с отскока с наброса мяча тренером в точку контакта ракетки с мячом	3 мин	Замах, далее движение ногами. Тренер стоит <i>сбоку</i> сзади от игрока и отпускает мяч в точку контакта.
5.	Подход к мячу, пауза и выполнение одиночного удара с наброса	3 мин	Акцент на частоте работы ног и паузе перед ударом, вес тела на задней ноге. Тренер стоит <i>напротив</i> ребенка (3 м) и делает наброс в сторону от него.
6.	Выполнение одиночного удара с самостоятельного наброса мяча.	3 мин	Наброс мяча навесом впереди себя на расстояние 1-2 м. Следить за переносом веса тела вперед.
7.	Упражнения в паре: один игрок набрасывает мяч в мишень, второй выполняет замах - подход к мячу - паузу и удар по мячу.	5 мин	Плоская мишень находится в 2 м от игрока, выполняющего удар.
8.	Игра в парах с акцентом на подход к мячу.	5 мин	Третий игрок стоит у сетки 2- 3 розыгрыша <i>наблюдающим</i> и следит за работой ног выбранного игрока, если тот перестал работать ногами, кричит: «Двигайся». Игроки меняются местами по кругу.
9.	Подвижная игра «Кочки». Дети прыгают двумя ногами вместе по разложенным плоским мишеням. Один из детей - ведущий - кого он осалит, тот следующий салка.	4 мин	Нельзя стоять на месте и прыгать мимо блинов.
Заключительная часть, 5 мин			
10.	Растяжка мышц плечевого пояса, спины и ног.	3 мин	Последовательно сверху вниз
11.	Подведение итогов	2 мин	

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для ГПП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: мячи, ракетки, конусы на каждого.

Тема занятия: техника подачи.

Цель занятия: обучение технике контакта при плоской подаче.

Основные задачи занятия:

1. Учить правильно подбрасывать мяч.
2. Закреплять оптимальное движение замаха при подаче с сохранением ритма удара.

№ пп	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 15 мин			
1.	Построение. Приветствие.	2 мин	
2.	1. Сообщение цели и задач занятия. Разминка.		
	2. Ходьба:	3 мин	Взгляд вперед, спина прямая. Спина прямая, темп медленный.
	3. - на носках,		
	4. - на пятках,		
	- на внешней стороне стопы		
	- на внутренней стороне стопы		
3.	5. - перебаты с пятки на носок	5 мин	Темп средний, спина прямая. Спина прямая, плечи отведены назад, правильное положение рук. Бедро параллельно полу, тянуть носки.
	6. Бег:		Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая. Ноги выше. Ноги прямые.
	7. - приставными шагами левым и правым боком		
	8. - с высоким подниманием бедра		
	9. - с захлестом голени назад		
4.	- с подниманием прямых ног вперед	5 мин	
	ОРУ в движении		
Основная часть - 65 мин			
5.	Бросание мяча разными способами: вперед, вверх, назад	8 мин	Правой, левой и двумя руками.
6.	Подброс мяча и ловля мяча в конус	5 мин	Мяч отпускать на уровне глаз, пальцы вверх, конус поднят над головой в ведущей руке.
7.	Имитация подачи с полным движением размаха	5 мин	Вес тела на передней ноге.

8.	Подброс мяча и замах до положения обе руки наверху	5 мин	Следить за ритмом движения и согласованностью движений рук
9.	Подброс мяча и удар движением подачи	10 мин	Чередовать подброс с замахом (2 раза), подача (1 раз)
10.	Подача в один и другой квадраты подачи	10 мин	Выполнить по 15 попаданий в каждый квадрат подачи
11.	Розыгрыш очка с подачей	16 мин	Стабильно подавать при начале розыгрыша
12.	Подвижная игра «Ловишки». У каждого игрока «хвостик» из небольшой ленточки. Дети бегают друг за другом и снимают «хвостики». Побеждает тот, чей «хвостик» сняли последним.	6 мин	Следить, чтобы дети не столкнулись друг с другом
Заключительная часть, 10 мин			
13.	Растяжка мышц плечевого, спины и ног.	8 мин	Последовательно растянуть все крупные группы мышц от головы до пяток.
14.	Подведение итогов	2 мин	

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 12, 13).

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Теоретические сведения	+				+								+								+												+												+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники тенниса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения принятия тактических решений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития скоростных способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					С				К				С								К								С				К								С			
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – контрольно-подготовительные соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

ГНП комплектуются из детей 6-7 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике и тактике тенниса с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, а также воспитание физических качеств с учетом сенситивных периодов. Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 2-3 до 5 раз в неделю (к концу 2-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Здесь важно иметь в виду, что в тренировочный объем входят не только занятия теннисом, но и другие виды двигательной активности, например, плавание, лыжи и тд.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и технических навыков, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости, координационных и скоростных способностей.

В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются задания, изучаемые в течение месяца. Они могут проходить в форме соревнований в группе.

Занятия на 2-м и 3 годах этапа НП в основном направлены на обучение технике выполнения ударов с отскока, с лета и подачи, а также тактике. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, но при этом больше внимания, по сравнению с 1 годом обучения, уделяется подаче, игре с лета, обводке сеточника и умению гонять соперника.

После третьего года обучения юный спортсмен должен уметь стабильно перебивать мяч через сетку, стабильно подавать подачу, правильно перекрывать пространство корта, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травм

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое

внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на корте сразу после дождя или полива, если покрытие корта не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия кортов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисной сетки и устройства для натяжения ее троса.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников вдоль корта и вне его пределов по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного

контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются лучезапястный, локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов;
- 4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической и тактической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;
- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;
- 6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- 7) питание для теннисистов не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления

и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию теннисом, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «теннис» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «теннис».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий теннисом (6-7 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям теннисом (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «теннис» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «теннис» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для тенниса двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Тренеры при первичном отборе теннисистов должны обращать внимание на скоростные и координационные способности, «чувство мяча» и стремление к лидерству. Опытный тренер может оценить эти качества наблюдая за начинающими спортсменами.

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации

программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 14).

Таблица 14

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е. Хвацкой приложение 8.б.). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «теннис» в соответствии с	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче

			<p>перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>(выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств</p>
3.	<p>Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности</p>	<p>Положительная динамика показателей ОФП и СФП</p>	<p>Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «теннис» по контрольным упражнениям тренировочного этапа</p>	<p>Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «теннис»</p>
4.	<p>Освоение основ техники по виду спорта «теннис»</p>	<p>Показатели освоения техники изученных упражнений</p>	<p>Выполнение обязательной технической программы</p>	<p>Оценка освоенности основ техники по виду спорта «теннис» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и</p>

				<p>система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета</p>

		<p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к теннису.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к теннису, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения

				количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «теннис».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для зачисления или перевода на 2-й год занятий этапа НП, а также для зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на НП и УТ этапы (табл. 15, 16).

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при

оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 15

**Перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			15,5	15,5
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	2,8
2.3.	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	не менее	
			7,5	7,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 x 8 м	с	не более	
			12,3	12,3
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			7	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «теннис». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «теннис».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение.

Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП.

Ниже (табл. 17, 18) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 17) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП.

Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.18).

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Вышка судейская теннисная	штук	1
3.	Гантели переменной массы от 0,5 до 10 кг	комплект	1
4.	Координационная лесенка для бега	штук	5
5.	Корзина для теннисных мячей на 200 – 350 мячей	штук	3
6.	Корзина для теннисных мячей на 72 – 80 мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	комплект	4
8.	Мячи набивные (медицинболы) от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
10.	Мяч-полусфера	штук	4
11.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
12.	Ноутбук	штук	1
13.	Планшет	штук	2
14.	Проектор	штук	1
15.	Пушка теннисная	штук	2
16.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
17.	Секундомер механический или электронный	штук	3
18.	Сетка теннисная	комплект	1
19.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Скамья теннисная	штук	2

23.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
24.	Степ-платформа	штук	5
25.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
26.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
27.	Тренажер специализированный для тенниса	штук	5
28.	Фоны ветрозащитные	штук	2
29.	Экран для проектора	штук	1
30.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
5. Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

Дополнительная литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту, 1980. - 127 с.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В.Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СанктПетербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.-863 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
11. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
12. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха.-М.: Pro-Press, 1994. -176 с.
13. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
15. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с: ил.
16. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001.— 492 с.
17. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
18. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
19. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС, 1986.- 158 с.
20. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.
21. Щеголев ВВ. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
22. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

23. Beust P. Le tennis guide pratique. - Paris: Fernand Nathan, 1982. -192 с.
24. Bollettieri N. Tennis your way. - New York: The athletic institute, 1982.-158 с.
25. Bryant J. Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersey, USA: Prentise-Hall, Englewood Cliffs, 1973. - 224 с.
26. Brewer L. Professional tennis drills. - New York: Charles Scribner Sons, 1985.-170с.
27. Crooke J. The pocket guide to tennis tactics. - Holland: Clark Limited, 1985.- 101 с.
28. Douglas P. The handbook of tennis. - London: Pelham Books, 1995. -288 с.
29. Gallwey W. Timothy, The inner game of tennis. - New York: Random House, 1974; 1997. - 124 с.
30. Groppe J., Loehr E., Melville S., Quinn A. Science of coaching tennis. -Leisure Press: Champaign, Illinois, 1989. - 327 с.
31. Kriese C Total tennis training. - USA: Master Press, 1988. - 209 с.
32. Loehr Y. Net results. Training the tennis parent for competition. -The Stephen greene press. - Lexington Massachusetts, 1989. - 215 с.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт федерации тенниса России (ФТР) [электронный ресурс] <https://www.tennis-russia.ru> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации тенниса (ITF) [электронный ресурс] <https://www.itftennis.com/>
5. Официальный интернет-сайт Европейской федерации тенниса (ТЕ) [электронный ресурс] <https://www.tenniseurope.org/>

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: Теннис [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки теннисистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы теннисист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в теннисе (Таблица 21).

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по теннису

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	октябрь
2	Соревнования по демонстрации игровых действий		
3	Соревнования по физической подготовке		апрель
4	Соревнования по демонстрации игровых действий		
5	Соревнования на корте уменьшенного размера (11-12м x 5-6м) – “красный уровень”		
6	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	июль
7	Соревнования на корте уменьшенного размера (11-12м x 5-6м) – “красный уровень”		
8	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	сентябрь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	октябрь - ноябрь
2	Соревнования по игровой подготовке		
3	Соревнования на корте уменьшенного размера (11-12м x 5-6м) – “красный уровень” или на корте (18м x 6,5м) – “оранжевый уровень” в зависимости от уровня подготовленности	Теннисные корты (муниципальный уровень)	декабрь-январь
4	Соревнования по игровой подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	
5	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	апрель
6	Соревнования на корте (18м x 6,5м) – “оранжевый уровень”	Теннисные корты (муниципальный уровень)	февраль - май
7	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	июль
8	Соревнования по игровой подготовке		
9	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	сентябрь

1	2	3	4
3-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	октябрь - ноябрь
2	Соревнования по игровой подготовке		
3	Соревнования на корте (18м х 6,5м) – “оранжевый уровень”	Теннисные корты (муниципальный уровень)	декабрь- февраль
4	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	март- апрель
5	Соревнования по технической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	
6	Контрольные соревнования на корте (18м х 6,5м) – “оранжевый уровень”	Теннисные корты (муниципальный уровень)	май
7	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	июль
8	Соревнования по игровой подготовке		
9	Соревнования на корте (18м х 6,5м) – “оранжевый уровень”		
10	Соревнования по физической подготовке	Теннисные корты (уровень образовательной организации)	сентябрь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 22

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none">- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;- вариативность нагрузки;- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none">- рациональный режим дня;- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);- положительный психологический климат в группе;- умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения для быстрого снятия утомления;- специальные упражнения для расслабления;- выбор места тренировочного занятия;- рациональная разминка перед тренировкойрациональная заминка после тренировки	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none">- рациональный и стабильный распорядок дня;- полноценный отдых и сон;- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;- состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none">- баня;- гидропроцедуры;- и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none">- сбалансированность по энергетической ценности;- сбалансированность по составу;- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;- соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none">- витамины и минеральные вещества.	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none">- психологический климат в команде;- взаимопонимание с тренером;- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;- интересный и разнообразный досуг;- комфортные условия для тренировки и отдыха;- и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 23

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 24

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
12					
13	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
14					
15	Настоящая силовая подготовка.				
16					
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
13					
14	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
15					
16					
17					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16		
17		
Рост относительной силы		
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
11						
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.		
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14			Объёмы нагрузок средние.			
15						
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.
9					
10	У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).
11					
12	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.	В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.	
13					

1		2				
14	То же, что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То же, что и в 13 лет	То же, что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То же, что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.			Замедление темпов прироста качества прыгучести.	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.				Рекомендуется большой объем упражнений.	
16						
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости.		
16	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.		
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний.		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии координационных способностей. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии координационных способностей и завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
12					
13					
14					
15					
16	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Зона нарушения гармонии движений.	16 лет-стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
17					

Продолжение таблицы 31

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		Стабилизация.
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.	
9					
10			Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.		Увеличение подвижности плечевого сустава.
11					
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.	Снижение.			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
13					
14	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость				
15					
16	Снижение темпов развития гибкости				
17					
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.	
9					
10	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.			
11					
12	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.				
13					
14	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.				
15					
16	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.				
17					

8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому

(1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов).
Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 34

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

