

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Г. ТАГАНРОГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено  
Директор МБУ «СШ №1»*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС  
(код вида спорта: 0130002611Я)**

**по этапам спортивной подготовки ЭНЦ, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ**

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ  
2023 г.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта теннис разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Характеристика вида спорта.

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по теннису в МБУ «СШ №1» для обучающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта теннис.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Программа спортивной подготовки МБУ «СШ №1» для обучающихся направлена:

- на отбор одаренных обучающихся;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает:

- требования федерального стандарта спортивной подготовки по теннису;
- возрастные и индивидуальные особенности при занятиях теннисом .

Основными задачами реализации программы по теннису являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах, в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения. Особое внимание уделяется, разнообразию формируемых тактических умений, строгому следованию дидактическому принципу от простого к сложному в учебно-тренировочном процессе.

В группах спортивного совершенствования мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако, важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка обучающихся по виду спорта – теннис характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;
- обеспечить тщательную подготовку обучающегося к его первому участию в ответственных соревнованиях;

- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучающегося, правильного определения его задатков и способностей;
- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

## **2.2 Отличительные особенности вида спорта.**

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

Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

- Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.).
- Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций. Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменами в течение матча.
- Варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.
- Чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить так же вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).
- Опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал так же имеют влияние на ударное действие).
- Особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытые площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов и т.п.).

## **2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- тренировочные,
- спортивного совершенствования мастерства.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью

ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных бойцов для комплектования групп;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

### 3. Нормативная часть

#### 3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта – теннис (см.таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	5	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	2

#### 3.2. Режимы учебно-тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятий в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»**

Приложение №2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35 - 50	30 - 45	20 - 30	15 - 25	10 - 20	5 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 35	25 - 35	25 - 35	20 - 30	20 - 30	15 - 25
Техническая подготовка (%)	20 - 30	20 - 30	25 - 35	25 - 35	25 - 35	25 - 35
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	3 - 5	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5	5-15	15-25	20-30	25-35
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1- 2	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели ( 46 из которых работа по учебно-тренировочному плану и 6 в периоде активного отдыха).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочный процесс в режиме онлайн;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта теннис привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно- тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно- тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта теннис определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показателей соревновательной деятельности по виду спорта теннис и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы регламентируются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ( в действующей редакции )

#### **4. Методическая часть.**

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера-преподавателя. Для качественного учебно-тренировочного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности обучающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для тенниса.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер-преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.

- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для тренировок чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью тренировки техники тенниса можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема под общую команду в одношереножном строю.
- Групповое освоение приема под общую команду тренера-преподавателя в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Освоение обучающимися приемов тенниса в ходе работы с тренером-преподавателем в парах.
- Условная игра с широкими технико-тактическими задачами.
- Свободная игра (без ограничения действий партнера).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. При использовании интервального метода, работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При учебно-тренировочном процессе применяются также, игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. К средствам тренировки относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики при работе в паре.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами.



• Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм обучающегося: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля прорабатываемой работы.

К основным методам тренировки по теннису относятся:

- Равномерный. Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления.

- Переменный. Упражнения выполняются периодические ускорения с отягощениями.

- Интервальный. Делится на 2 различных принципа:

- принцип непрерывности (интервальная тренировка)

- интервальный принцип (интервальная работа).

В интервальной тренировке главная задача - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха.

Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. количество серий.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста обучающихся растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

#### **4.1. Формы контроля учебно-тренировочного процесса.**

Требования к форме контроля учебно-тренировочного процесса указаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта теннис (в действующей редакции).

#### **5. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.**

Это очень важный момент учебно-тренировочного процесса, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, спортсмены становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера-преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах своего вида спорта.

Общая физическая подготовка обучающихся должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для

успешного овладения материалом. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Основными задачами физической подготовки являются:

- Укрепление здоровья обучающихся и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
- Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающегося и обогащающей арсенал его двигательных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для обучающихся.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

К физической подготовке относятся следующие тип тренировок:

Длительная - развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая - развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная - увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая - совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая - разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая - отработка технических и тактических элементов; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

В программе спортивной подготовки предусмотрена также стандартная психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;

- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением обучающегося.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию учебно-тренировочной работы.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности обучающегося, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

В условиях МБУ «СШ №1» в большей мере используются методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

2. Рационализация – универсальный метод применяемый к обучающимся на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Волевые качества – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, выверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что обучающийся проявляет глубокий интерес к теннису и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Под тактической подготовкой в теннисе понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у обучающегося способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у юного обучающегося тактического мышления и необходимыми приемами, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего

уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

## **5.2. Планы применения восстановительных средств.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие средства:

- водные процедуры закаливающего действия, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из

важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме бойца.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование в полном объеме восстановительных средств необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности обучающихся, но и систематически и грамотно их применять.

### **5.3. Планы антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для

честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.

#### **5.4. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями детских спортивных школ, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства начинается с судейства внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на соревнованиях более высокого ранга. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах.

Юные теннисисты должны понимать структуру учебно-тренировочного занятия, а именно, что она состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой. Со временем под своим контролем тренер-преподаватель может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности. В теннисе практикуется патронаж, где под контролем тренера-преподавателя старшие спортсмены работают с младшими, что позволяет научить спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других спортсменов и умению их исправлять.

Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

#### **6. Перечень информационного обеспечения**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
8. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7.
9. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
10. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС,

1980.

12. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.

13. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Обучающегося о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.

14. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

18. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся. — М.: ФиС, 1972, с.231.

19. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.

20. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.