

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 8  
от «15» августа 2023 г.



Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО ГО Заречный  
СШ «Атом»

Е.А. Смирнов 47-02  
от «24» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТЕННИС»

для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства

г. Заречный

2023 год

## Содержание

<b>I. Общие положения</b>	<b>2</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>2</b>
<b>III. Система контроля</b>	<b>18</b>
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>	<b>30</b>
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>55</b>
<b>VI. Условия реализации образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта</b>	<b>56</b>
<b>Информационное обеспечение</b>	<b>60</b>

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 № 980, зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71691 (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	8-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения продолжительности;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения продолжительности.

На **этап начальной подготовки** принимаются дети, желающие заниматься видом спорта теннис, не имеющие медицинских противопоказаний, в минимальном возрасте – 7 лет (по году рождения). Отбор для комплектования групп спортивной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных нормативов, организуемых в форме тестирования.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов, продолжительность подготовки на этапе начальной подготовки составляет 3 (три) года.

На **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП), техническая подготовка (ТП), теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ).

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность подготовки на тренировочном этапе составляет 5 (пять) лет.

На **этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие этап спортивной специализации при условии положительной сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка, а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях.

Продолжительность подготовки и возраст спортсмена на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям программы.

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены,

получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, имеющие спортивные звания «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса». Зачисление на этап высшего спортивного мастерства осуществляется по результатам переводных экзаменов.

Продолжительность подготовки и возраст спортсмена на данном этапе не ограничиваются, если его спортивные результаты стабильны, соответствуют требованиям программы к этапу высшего спортивного мастерства или спортсмен входит в основной или резервный состав списка кандидатов в спортивную сборную команду России по мужчинам (женщинам), юниорам (юниоркам) или старшим юношам (девушкам).

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных

физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 1);
- спортивные соревнования (таблица 2);
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут проводиться тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Таблица 1

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям				
--	--	--	--	--	--

продолжение таблицы 1

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток		

Тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного систематического участия в спортивных соревнованиях.

В 9-летнем возрасте (по году рождения) спортсмены начинают пробовать свои силы, участвуя в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура. Уже в группах начальной подготовки 3-го года подготовки предполагается участие в одном официальном

соревновании. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам, одни соревнования должны быть *основными*, другие – *отборочными*, третьи – *контрольными*, что учитывается тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. В группе тренировочного этапа 1-го года подготовки планируется участие в 6 турнирах, из которых – 5 контрольных и 1 отборочное. При обучении в группе тренировочного этапа 2-го года подготовки необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Таблица 2

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчей	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Свыше двух		
Контрольные	-	-	1	5	5	5	5	8
Отборочные	-	-	-	1	2	4	5	6
Основные	-	-	1	-	-	1	2	4
Одиночные матчи	-	-	2	8	10	12	16	24
Парные матчи	-	-	-	-	4	6	8	12

Спортсмены групп тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 10 турнирах: из которых 5 – контрольные, 4 – отборочные и 1 - основное. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 12, планируется сыграть 2 основных соревнования. На этапе высшего спортивного мастерства участие в соревнованиях еще более индивидуализируется. Планируется участие спортсменов в 18 соревнованиях, из которых 4 – являются основными.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов):*

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсмена, положениям (регламентам) об официальных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования (в рамках выделенных средств) в соответствии с годовым планом реализации программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмен при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	6	6	8	12	14	12	16	18	20	24	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3			4		4		
		Наполняемость групп (человек)													
		8				6					2		1		
		1.	Общая физическая подготовка	82	108	93	124	106	123	102	141	159	154	185	125
2.	Специальная физическая подготовка	49	66	70	96	156	182	138	183	206	175	212	275	367	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		4	5	25	30	25	34	38	84	100	100	134	
4.	Техническая подготовка	80	105	105	140	224	262	224	299	336	323	387	346	461	
5.	Тактическая подготовка	7	10	10	13	50	59	69	92	103	188	225	225	300	
6.	Теоретическая подготовка	7	10	10	13	19	22	19	25	29	32	38	38	50	
7.	Психологическая подготовка	5	7	7	9	13	15	13	17	19	11	13	13	17	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	6	7	6	8	9	10	12	12	17	
9.	Инструкторская практика	-		-	-	6	7	7	9	10	11	13	13	17	
10.	Судейская практика	-		4	4	6	7	7	8	9	10	13	13	17	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-		3	4	6	7	7	8	9	21	25	38	50	
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	7	7	7	8	9	21	25	50	67	
	Общее количество часов в год	234	312	312	416	624	728	624	832	936	1040	1248	1248	1664	

## 7. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	- Беседа «Регламент соревнований». - Выполнение обязанностей наблюдателя, судьи на вышке на соревнованиях (Первенство города Новоуральска)	октябрь в соответствии с календарем соревнований
1.2	Инструкторская практика	- Выполнение заданий по построению и перестроению группы. - Проведение разминки. - Составление комплекса ОРУ. - Проведение подготовительной и заключительной части тренировки. - Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.	в течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- Весёлые старты внутри группы. - Родительское собрание. - Беседа «О личной гигиене, самоконтроле». - Беседа «Допинг в современном спорте». - Поздравление с Новым Годом, веселые старты, чаепитие. - Беседа «Допинг и его последствия для здоровья». - Беседа «Влияние допинга на организм юного спортсмена». - Беседа по профилактике вредных привычек.	сентябрь сентябрь, май февраль  февраль декабрь  декабрь  январь  ноябрь
2.2	Режим питания и отдыха	- Беседа «Формула правильного питания». - Беседа «Режим дня».	октябрь февраль
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	- Беседа «Вспомним подвиги ВОВ». - Беседа «Кодекс поведения игрока». - Беседа «Мой родственник и его вклад в Победу». - Беседа «Кумиры спорта». - Беседа «Турниры «Большого шлема»: Roland Garros». - Беседа «Турниры «Большого шлема»: US OPEN». - Беседа «Мой родственник и его вклад в Победу». - Беседа «История тенниса в мире».	декабрь ноябрь апрель  январь март  март  апрель  ноябрь
3.2	Практическая подготовка	- Весёлые старты внутри группы. - Чаепития. - Соревнования по теннису внутри группы, эстафеты, посвященные Дню народного единства.	сентябрь март сентябрь ноябрь

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Весёлые старты внутри группы.</li> <li>- Соревнования по теннису внутри группы.</li> <li>- Участие в Первенстве города по теннису.</li> <li>- Участие в соревнованиях РТТ.</li> </ul>	сентябрь январь  октябрь апрель март

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>Этап начальной подготовки</i>		
1. Весёлые старты «Честная игра»	октябрь	
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4. Беседы: - Что такое допинг и допинг-контроль? - Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) - Последствия допинга для здоровья. - Допинг и зависимое поведение. - Профилактика допинга. - Как повысить результаты без допинга? - Причины борьбы с допингом.	сентябрь октябрь  ноябрь декабрь февраль март  апрель	
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	август апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
1. Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>3. Беседы:</p> <p><i>УТГ до 2-х лет обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика применения допинга среди спортсменов.</li> <li>- Основы управления работоспособностью спортсмена.</li> <li>- Мотивация нарушений антидопинговых правил.</li> <li>- Запрещённые субстанции и методы.</li> <li>- Допинг и спортивная медицина.</li> <li>- Психологические и имиджевые последствия допинга.</li> <li>- Процедура допинг-контроля.</li> </ul>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p>	
<p><i>УТГ свыше 2-х лет обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативно-правовая база антидопинговой работы.</li> <li>- Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>- Характеристика допинговых средств и методов.</li> <li>- Наказания за нарушение антидопинговых правил.</li> <li>- Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.</li> <li>- Международные стандарты для списка запрещённых средств и методов.</li> <li>- Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.</li> </ul>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p>	
<p>4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>август</p> <p>апрель</p>	<p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>		
<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>январь</p>	<p>Ссылка на образовательный курс:  <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
<p>2. Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>- Предотвращение допинга в спорте.</li> <li>- Допинг-контроль.</li> <li>- Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.</li> <li>- Актуальные тенденции в антидопинговой политике.</li> <li>- Основы методики антидопинговой профилактики.</li> <li>- Терапевтическое использование.</li> </ul>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p>	

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанным осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний спортсменов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с планом антидопинговых мероприятий.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

№	Задачи	Виды практических заданий
<i>Этап начальной подготовки</i>		
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2	Приобретение навыков судейства	Изучение программного материала в рамках теоретической подготовки раздела «Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ»
<i>Учебно-тренировочный этап</i>		
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>
2	Приобретение навыков судейства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучения программного материала в рамках теоретической подготовки раздела «Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ»</li> <li>2. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе тренировочных занятий в рамках технической подготовки.</li> </ol>
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>		
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, а также овладение практикой судейства в рамках тренировочного процесса.

Для понимания целей и задач спортивной тренировки спортсмены должны четко представлять структуру тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть), уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой спортсменов. Подвижная игра – одна из составных частей тренировочного занятия этапа начальной подготовки, которую так же может проводить помощник тренера в лице его воспитанника.

Повседневное проведение разминки в тренировочных занятиях позволяет тренеру приучить спортсменов к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения. В тренировочных группах тренер под своим контролем может позволить проводить разминку кому-то из спортсменов в группе, а позже и доверять ее проведение спортсменам самостоятельно. Очень важно научить спортсменов умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других спортсменов, и умению их исправлять.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства осуществляется в процессе изучения программного материала в рамках теоретической подготовки раздела «Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ», согласно плану спортивной подготовки. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе тренировочных занятий в рамках технической подготовки.

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

№	Наименование мероприятия
<i>Этап начальной подготовки</i>	
1	<p style="text-align: center;">Педагогические:</p> <p>1. Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>2. Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>3. Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>

№	Наименование мероприятия
2	<p style="text-align: center;">Медико-биологические:</p> <p>1. Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>2. Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры и др.</li> </ul> <p>3. Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>4. Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества</li> </ul>
3	<p style="text-align: center;">Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха и др.</li> </ul>
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
1	<p style="text-align: center;">Педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии (между упражнениями), так и в тренировочном процессе в целом (циклами занятий);</li> <li>- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий;</li> <li>- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);</li> <li>- рациональная организация режима дня.</li> </ul>
2	<p style="text-align: center;">Медико-биологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рекомендации спортсменам по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные, жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);</li> <li>- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей.</li> </ul>
3	<p style="text-align: center;">Психологические (для снижения уровня психической напряженности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы,</li> <li>- интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.</li> </ul>

№	Наименование мероприятия	
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>		
1	углублённое медицинское обследование (УМО)	сентябрь
2	максимально полный комплекс средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств	В соответствии с планом спортивной подготовки

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач тренировочной деятельности.

Основные восстановительные средства – *педагогические*. Они являются неотъемлемой частью рационального построения тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии (между упражнениями), так и в тренировочном процессе в целом (циклами занятий);
- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;
- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- рациональная организация режима дня.

***Психологические*** средства наиболее действенны для снижения уровня психической напряженности:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы,
- интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;
- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

***Медико-биологические средства восстановления:***

- рекомендации спортсменам по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные,

жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);

- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим выбор восстановительных средств для каждого спортсмена должен быть индивидуальным. Необходимые рекомендации осуществляются в процессе изучения программного материала теоретической подготовки, согласно плану спортивной подготовки.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «теннис»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по теоретической подготовке (далее – тесты) с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тестирование физической подготовленности проводится в соответствии с положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в установленные сроки (октябрь, апрель ежегодно).

#### *ИНСТРУКЦИЯ*

*оценки технической подготовки спортсменов для переводных экзаменов*

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на *выбор и умение применять в игре*:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

*На выполнение каждого технического действия (удара) спортсмену предоставляется 3 попытки.* Решение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.

2) Спортсмены 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.

3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).

4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).

5) При удержании мяча оценивается способность спортсмена выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).

6) При выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке спортсмен должен выполнить завершающий удар с лета

Программа тестирования ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№	Тесты	Оценивается
1	<i>Бег 10 м. с высокого старта</i> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростные качества (быстрота)
2	<i>Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, 4x8м.</i> Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно между двумя предметами (конусами). Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростная выносливость
3	<i>Наклон вперед.</i> Испытуемый выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, не сгибая ноги. Результат измеряется в см от уровня скамьи. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативам	Гибкость
4	<i>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</i> Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат с указанием сотых долей метра.	Силовые качества
5	<i>Прыжок вверх с места толчком двух ног</i> Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)	Силовые качества
6	<i>Бросок теннисного мяча.</i> Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча движением подачи от исходной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат с указанием десятых долей метра.	Силовые качества
7	<i>Перешагивание через палку.</i> Испытуемый выполняет максимальное количество перешагиваний через палку вперед-назад за 15 сек. ИП: руки опущены вниз, держат палку. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество перешагиваний).	Скоростные качества (быстрота)

Программа тестирования ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	Тесты	Что оценивается
1	<p><i>Бег 10 м. с высокого старта</i> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростные качества (быстрота)
2	<p><i>Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, 6х8м.</i> Максимально быстро пробежать 6 раз восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно между двумя предметами (конусами). Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростная выносливость
3	<p><i>Наклон вперед.</i> Испытуемый выполняет наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, не сгибая ноги. Результат измеряется в см от уровня скамьи. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативам</p>	Гибкость
4	<p><i>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</i> Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра</p>	Силовые качества
5	<p><i>Прыжок вверх с места толчком двух ног</i> Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</p>	Силовые качества
6	<p><i>Бросок набивного мяча (1 кг.).</i> Испытуемый выполняет бросок набивного мяча движением подачи от исходной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат с указанием десятых долей метра</p>	Силовые качества
7	<p><i>Перешагивание через палку.</i> Испытуемый выполняет максимальное количество перешагиваний через палку вперед-назад за 15 сек. ИП: руки опущены вниз, держат палку. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество перешагиваний).</p>	Скоростные качества (быстрота)
8	<p><i>Подбивание теннисного мяча.</i> Испытуемый выполняет подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки до первой потери мяча. Каждому спортсмену дается 2 попытки. Учитывается лучший результат (количество раз).</p>	Координация, техническое мастерство

**Программа тестирования технической подготовки спортсменов  
для переводных экзаменов**

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 и старше
<i>I. Удары с отскока (справа/слева)</i>							
<i>1. Плоские удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
<i>2. Крученые удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке				+	+	+	+
Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>3. Резаные удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке			+	+	+	+	+
б) в высокой точке				+	+	+	+
в) в низкой точке				+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+	+
<i>4. Укороченные удары с задней линии:</i>							
			+	+	+	+	+
<i>5. «Свеча»:</i>							
а) обводящая крученая				+	+	+	+
б) обводящая резаная					+	+	+
<i>II. Удары с лета (справа/слева)</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) укороченный удар					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>III. Удары над головой</i>							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+
<i>IV. Поддача</i>							
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание):</i>							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				
в) крученая				+			
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям:</i>							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в) крученая					+	+	+

Тестирование по технической и теоретической подготовке, оценка результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации проводятся ежегодно в апреле.

Оценка за контрольные нормативы к тестированию теоретической, тактической и психологической подготовки выставляется по 5-бальной системе (таблица 3). В случае правильных ответов на минимальное количество вопросов спортсмен получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.

Оценка за выполнение спортивных разрядов (званий) и участие в спортивных соревнованиях выставляется по 5-бальной системе (таблица 4), максимальное количество баллов за спортивный разряд – 2,5 балла, максимальное количество баллов за участие в соревнованиях – 2,5 балла.

Баллы за спортивный разряд засчитываются при его наличии на дату сдачи экзамена, при отсутствии спортивного разряда у спортсменов УТГ-2 – ССМ-3 – 0 баллов, при отсутствии спортивного разряда у спортсменов НП-3 и УТГ-1 – 1 балл.

Баллы за участие в соревнованиях (турнирах) засчитываются только при участии в соревнованиях (турнирах) в течение текущего года спортивной подготовки, при отсутствии сыгранных турниров – 0 баллов. При участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований – от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование. При участии в большем (чем минимальное) количестве соревнований – к установленному количеству баллов (2 балла) добавляется 0,1 балла за каждое дополнительное соревнование (турнир), но не более 0,5 балла.

Соревнования (турниры) в спортивных дисциплинах «одиночный разряд», «парный разряд» и «смешанный парный разряд» учитываются как отдельные соревнования (турниры), отборочный этап и основной турнир в одиночном разряде учитываются как одно соревнование (турнир).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы 3-8).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывая их возраст, пол, особенности вида спорта «теннис».

Таблица 3

**Контрольные нормативы  
к тестированию теоретической, тактической и психологической подготовки  
спортсменов для переводных экзаменов**

Группа	Кол-во вопросов по теории	Кол-во вопросов по правилам тенниса	Общее кол-во вопросов в тесте	Минимальное кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
ГНП-1	2	2	<b>4</b>	2	1
ГНП-2	3	3	<b>6</b>	3	0,7
ГНП-3	4	4	<b>8</b>	4	0,5
УТГ-1	5	5	<b>10</b>	5	0,4
УТГ-2	6	6	<b>12</b>	6	0,35
УТГ-3	7	7	<b>14</b>	7	0,3
УТГ-4	7	7	<b>14</b>	8	0,35
УТГ-5	8	8	<b>16</b>	9	0,3
ГССМ-1	8	8	<b>16</b>	10	0,35
ГССМ-2	9	9	<b>18</b>	11	0,3
ГССМ-3 ВСМ	9	9	<b>18</b>	12	0,35

Таблица 4

**Нормативные требования  
по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных  
соревнованиях**

Этап подготовки	Минимальный спортивный разряд (2 бала)	Балл за спортивный разряд выше минимального	Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла)	Балл за участие в большем количестве турниров, чем предусмотрено ФССП
НП-3	нет	0,5	1	0,5
УТГ-1	нет		6	
УТГ-2	III юн		7	
УТГ-3	II юн		10	
УТГ-4	I юн		10	
УТГ-5	III		10	
ССМ-1	II		12	
ССМ-2	I		12	
ССМ-3	КМС		12	
ВСМ	МС		18	

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	сек	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	сек	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	сек	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, 6x8 м	сек	не более	
			15,6	15,6
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	кол-во раз	не менее	
			13	13
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	кол-во раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше		
3.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд»		

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	сек	не более	
			2,0	2,1
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	сек	не более	
			13,2	13,2
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	кол-во раз	не менее	
			28	28
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	кол-во раз	не менее	
			21	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	сек	не более	
			1,95	2,05
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м	сек	не более	
			13,1	13,1
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	кол-во раз	не менее	
			30	30
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	кол-во раз	не менее	
			25	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивное звание «мастер спорта России»		

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### *Теоретическая подготовка*

###### НП-1 (7 лет)

1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство.
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий.
3. Физические качества и физическая подготовка: значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Профилактика травматизма в теннисе: техника безопасности на тренировочном занятии.
5. Личная гигиена. Режим дня.
6. Врачебный контроль и самоконтроль: основные понятия и значение.
7. Правила игры в теннис: счет в гейме; счет в сете; счет в матче.

###### НП-2 (8 лет)

1. Физическая культура и спорт: физкультурные и спортивные мероприятия.
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований.
3. Физические качества и физическая подготовка: виды физических качеств.
4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, правильная экипировка.
5. Гигиена на тренировочных занятиях в группе. Режим спортсмена в условиях тренировок, сочетание учебы и спорта.
6. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема» - правильные названия, периодичность и места проведения.
7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок, обезвоживание, солнечный удар и меры предупреждения подобных ситуаций.

###### 8. Правила игры в теннис:

- счет в гейме при счете «равно»;
- счет в гейме «тай-брейк»;
- терминология ведения счета в гейме и сете;
- очередность подачи в матче.

###### НП-3 (9 лет)

1. Специализированная спортивная экипировка теннисиста.
2. Физические качества и физическая подготовка: физические способности человека, их развитие, сенситивные (чувствительные) периоды.
3. Профилактика травматизма в теннисе: правильный подбор инвентаря, «заминка».

4. Гигиена спортсмена в условиях тренировок и соревнований.  
Закаливание: значение для спортсмена, виды закаливания.

5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: Кубок Дэвиса, Кубок Билли Джин Кинг и Олимпийские игры – статус соревнований, периодичность и места проведения.

6. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость и периодичность.

8. Анализ соревнований.

9. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.

10. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- смена сторон в сете и матче;
- перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами;
- правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.

#### УТГ-1 (10 лет)

1. Физические качества и физическая подготовка: развитие физических качеств теннисиста, виды упражнений (направленность, использование инвентаря, задачи).

2. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах.

3. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях.

4. Основы спортивного питания: правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты.

5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).

6. Основы спортивной подготовки: понятие циклов тренировочного процесса.

7. Врачебный контроль и самоконтроль: восстановление после болезни, травмы.

8. Строение и функции организма: основные двигательные функции и их применение в теннисе.

9. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: наименование спортивных разрядов и их статус.

10. Анализ соревнований.

11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- корт (размеры);
- постоянные принадлежности корта;
- правильные удары (все случаи);
- подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

УТГ-2 (10-11 лет)

1. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный).

2. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжениях, ушибах.

3. Закаливание организма: профилактика вирусных и инфекционных заболеваний.

4. Основы спортивного питания: рацион спортсмена, сбалансированность питания.

5. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.

6. Основы спортивной подготовки: планирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

7. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях, подготовка к матчу.

8. Строение и функции организма: физические характеристики ударных движений в теннисе.

9. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: понятие официальных спортивных соревнований, их рангов и нормативов выполнения требований ЕВСК.

10. Анализ соревнований.

11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- зашаг;
- ошибки при подаче;
- когда подавать и принимать;
- переигрывание подачи;
- очередность приема и подачи в парной игре;
- регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.

УТГ-3 (11-12 лет)

1. Техника безопасности при игре на кортах с различными покрытиями.

2. Здоровый образ жизни: двигательная активность и свежий воздух.

3. Основы спортивного питания: специализированное питание, энергетическая сбалансированность.

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.

5. Строение и функции организма: подростковая физиология и проблемы роста.

6. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.

7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно).

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: система спортивной подготовки.

9. Антидопинговые правила: понятие допинга.

10. Анализ соревнований.

11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- переигрывание очка;
- проигрыш очка;
- непрерывность игры;
- подсказки игроку;
- вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;
- роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.

#### УТГ-4,5 (12-14 лет)

1. Техника безопасности и профилактика травматизма в теннисе: причины травматизма (подбор инвентаря и снаряжения, оборудование площадок и тренировочных залов, адекватные оценки подготовленности спортсмена и спортивной нагрузки, понятие «перетренированность», физические нагрузки при травмах и заболеваниях, качество разминки и «заминки»).

2. Здоровый образ жизни: опасность курения, употребления алкоголя и наркотиков.

3. Основы спортивного питания: витамины и биологические добавки, их влияние на спортсмена.

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «Большого Шлема», годы побед сборных команд России в Кубке Дэвиса и Кубке Билли Джин Кинг (основные члены команд).

5. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.

6. Строение и функции организма: влияние индивидуальных особенностей строения организма на игровые возможности теннисиста.

7. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения I спортивного разряда и спортивного разряда КМС.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис: нормативные требования к зачислению на спортивную подготовку.

9. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил.

10. Анализ соревнований.

11. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
- все вопросы для 12 лет +;
  - помеха;
  - права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

ГССМ, ВСМ (14 лет и старше)

1. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч. теннисных пушек).
2. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах.
3. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.
4. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.
5. Антидопинговые правила: ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.
6. Анализ соревнований.
7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
  - все вопросы для 12-14 лет +
  - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);
  - форма игроков;
  - перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

***Физическая подготовка***

Общая физическая подготовка на этапе НП

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.);
- 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 на этапе НП

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для тенниса (таблица 9).

Влияние физических качеств на результативность  
по виду спорта теннис

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	значительное
Сила	значительное
Выносливость	значительное
Гибкость	среднее
Координация	значительное

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

- 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;

- 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 («Разведка», «Защита», «Бегуны», «Кто вперёд», «Поймай палку», «Сороконожка», «Ловля парами» и т.д.).

#### Общая физическая подготовка на этапах ТГ, ГССМ, ВСМ

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 на этапах УТГ, ССМ, ВСМ

*Упражнения для воспитания силовых способностей*

- движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученой и резаной подач.

*Упражнения с преодолением собственного веса:*

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь;

- приседания на одной ноге;

- поднимание на носки;

- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
  - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
  - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
  - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
  - поднимание туловища лежа на животе, на спине;
  - из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
  - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.
- С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):*
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
  - сжимание в ладони теннисного мяча;
  - метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
  - справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
  - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
  - набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);
  - ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);
  - набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.
- С гантелями (вес 0,5 кг):*
- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
  - круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
  - из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.
- С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:*
- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
  - стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);
  - правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
  - стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

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

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств*

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.
- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

*Упражнения для воспитания скоростных качеств:*

*Быстрота реакции:*

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

*Быстрота начала движений и набора скорости:*

- бег на 3,6,10,20,30,60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

*Частота шагов:*

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле

*Упражнения для развития быстроты и ловкости*

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
  - с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
  - эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

*Упражнения для воспитания координационных способностей*

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета – справа, между ног, слева; то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;

- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

*Упражнения для развития гибкости*

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

*Упражнения для развития выносливости*

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

Для разных тренировочных групп и отдельных спортсменов тренер определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

### ***Техническая подготовка***

Последовательность разучивания технических действий представлена в таблице 10.

*Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры  
для групп начальной подготовки*

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

□ *Удары справа и слева по отскочившему мячу*

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева.

## Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ТГ-1	ТГ-2
<b><i>I. Удары с отскока (слева/справа)</i></b>					
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в высокой точке внутри корта			+		
г) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<i>2. Крученые удары с задней линии</i>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) внутри корта с выходом к сетке				+	
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<i>3. Резаные удары с задней линии</i>					
а) в средней точке			+		
б) в высокой точке				+	
в) в низкой точке				+	
г) внутри корта с выходом к сетке					+
<i>4. Укороченные удары с задней линии</i>					
<i>5. «Свеча»</i>					
а) обводящая крученая				+	
б) обводящая резаная					+
<b><i>II. Удары с лета (слева/справа)</i></b>					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) укороченный удар					+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
<b><i>III. Удары над головой</i></b>					
а) с места с лета		+			
б) с отходом назад в прыжке				+	
в) с отходом назад с отскока				+	
г) с продвижением вперед с отскока				+	
д) с продвижением вперед с колена					+
<b><i>IV. Подача</i></b>					
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</i>					
а) резаная	+	+			
б) плоская		+			
в) крученая				+	
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям</i>					
а) резаная			+		
б) плоская				+	
в) крученая					+

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим спортсменом от себя вперед - в сторону;
- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;
- в ответ на удар партнера.

*Подача*

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения спортсмена должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи.

*Удары с лета*

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

□ *Удар над головой - «смеш» с места с лета*

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала. Удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим спортсменом вверх.

□ *Укороченные удары*

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим спортсменом, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

### ***Примерные игровые упражнения***

#### ***с использованием различных ударов и тактических комбинаций***

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.

2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером, исходя из собственного опыта и подготовленности спортсменов.

### ***Совершенствование техники тенниса и тактики игры для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства***

□ *Удары справа и слева по отскочившему мячу*

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) удары у тренировочной стены (только для групп ТГ-1 и ТГ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;
- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.); б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:
  - с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
  - с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
  - со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
  - со специальной задачей варьировать силу ударов;
  - с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрыш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

#### □ *Подача*

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

#### □ *Удары с лета*

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара.

а) удары у тренировочной стены (только для групп ТГ-1 и ТГ-2). Удары по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

б) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и косые удары в упражнениях:

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

□ *Удар над головой - «смеш»*

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей));

- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;

- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

б) удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи». По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи:

- при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

□ *«Свеча»*

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

□ *Укороченные удары*

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

### ***Примерные игровые упражнения***

#### ***с использованием различных ударов и тактических комбинаций***

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

### ***Тактическая подготовка***

Для разных тренировочных групп и отдельных спортсменов тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей организма спортсмена, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла.

В группах ССМ и ВСМ совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером и спортсменом.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов до приобретения совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

НП-1

Тактика игры на счет. Изучение общих положений тактики.

НП-2

Тактика игры на счет и ведения матча. Усвоение основ спортивной тактики. Моделирование условий на тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями.

НП-3

Тактика ведения матча. Освоение умений строить свою тактику в соревнованиях.

УТГ-1

Тактика ведения матча. Формирование тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.

УТГ-2

Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

УТГ-3

Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

УТГ-4

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Тактический опыт сильнейших спортсменов.

УТГ-5

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

ССМ, ВСМ

Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

*Общая психологическая подготовка* – формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к

длительному тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка).

*Специальная психологическая подготовка* – формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.)

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

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсмена, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру, и др.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;

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

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

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

НП-1

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

НП-2

Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки. Вероятное программирование соревновательной деятельности.

### НП-3

Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

### УТГ-1

Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.

### УТГ-2

Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).

### УТГ-3

Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, влияние на противника в ходе матча, «сбивание» темпа и ритма игры. Формирование общественно значимых мотивов выступления в соревнованиях.

### УТГ-4,5 (12-14 лет)

Психологическая подготовка к соревнованиям: сбор информации об условиях предстоящего соревнования и возможностях противника, поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры.

### ГССМ, ВСМ (14 лет и старше)

Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической устойчивости к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.

## 15. Учебно-тематический план

№	Темы теоретической подготовки	Группы начальной подготовки (ГНП)						Группы тренировочного этапа (ТГ)					Группы этапа ССМ		Группы этапа ВСМ		
		До года		Свыше года				До трех лет		Свыше трех лет							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5	6	6	8	6	8	12	14	12	16	18	20	24	24	32	
Количество часов в год																	
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1	1												
2.	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	1	1	1	1	1	1										
3.	Физические качества и физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1								
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5.	Гигиенические знания, умения, навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2					
6.	Основы спортивного питания							1	1	1	1	1					
7.	История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки					1	1	1	1								
9.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		
10.	Строение и функции организма							1	1	1	1	1					
11.	Требования ЕВСК, для выполнения нормативов по присвоению спортивных разрядов							1	1	1	1	1	1	1			
12.	Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ	1	2	1	4	2	4	7	9	7	10	12	12	12	10		
13.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта теннис									1	2	2					
14.	Антидопинговые правила									1	2	2	3	3	6		
15.	Анализ соревнований			1	1	1	1	3	4	3	4	5	12	18	18		
	Всего:	7	10	10	13	10	13	19	22	19	25	29	32	38	38		

## Краткое содержание теоретической подготовки

Тема 1. **Физическая культура и спорт.**

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения – эффективное средство физического

совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту.

Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

## **Тема 2. *Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.***

Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно.

Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн.

Теннисные струны: натуральные и синтетические.

Теннисные аксессуары: обмотки ручки или грифы, балансиры, виброгасители, подложки под струны, защитные ленты.

Натяжка ракетки на станке.

Мячи.

Обувь.

Экипировка теннисиста.

Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных кортов, освещенность площадок.

## **Тема 3. *Физические качества и физическая подготовка.***

Значение физической подготовки. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Виды физических качеств. физические способности человека, их развитие, сенситивные (чувствительные) периоды. Развитие физических качеств теннисиста, виды упражнений (направленность, использование инвентаря, задачи). Влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный).

## **Тема 4. *Техника безопасности и профилактика травматизма.***

Общая характеристика спортивного травматизма.

Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в теннисе. Правила поведения на корте при проведении занятий.

Техника безопасности при использовании теннисных пушек.

Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

Теннисные травмы и причины травматизма.

Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

**Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.**

Понятие о гигиене тела, одежды, обуви.

Причины простудных заболеваний и профилактика.

Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований.

Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

Вредные привычки и их профилактика. Понятие о здоровом образе жизни.

Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж.

Оценка уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков. Ежегодные медицинские обследования.

Принципы оценки состояния здоровья занимающихся.

Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям теннисом.

Самоконтроль в процессе занятий теннисом, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок.

Значение врачебного контроля при занятиях теннисом.

Роль массажа в тренировочном процессе. Показания и противопоказания к массажу. Основы техники массажа

Недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии.

**Тема 6. Основы спортивного питания.**

Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетология при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки.

**Тема 7 История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.**

История мирового тенниса. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и

призеры Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

**Тема 8. Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.**

Структура спортивной тренировки: части, темы, задания.

Понятие циклов тренировочного процесса.

Планирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

**Тема 9. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Основные понятия и значение. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок, обезвоживание, солнечный удар и меры предупреждения подобных ситуаций.

Углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость и периодичность.

Восстановление после болезни, травмы.

Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях, подготовка к матчу.

Влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.

Подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.

Оперативный, текущий и этапный контроль.

**Тема 10. Строение и функции организма человека.**

Основные двигательные функции и их применение в теннисе.

Физические характеристики ударных движений в теннисе.

Подростковая физиология и проблемы роста.

Влияние индивидуальных особенностей строения организма на игровые возможности теннисиста.

**Тема 11. Требования ЕВСК, для выполнения нормативов по присвоению спортивных разрядов.**

Наименование спортивных разрядов и их статус.

Понятие официальных спортивных соревнований, их рангов и нормативов выполнения требований ЕВСК.

Нормативы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

**Тема 12. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.**

Судейство матча и судейская терминология.

Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче.

Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между геймами и сетами.

Судейство матча и судейская терминология.

Порядок проведения соревнований. Расписание. Перерыв между матчами. Время ежедневного окончания игр. Количество мячей в матче.

Положение о соревновании. Участники соревнования. Организационный комитет. Судейский и обслуживающий аппарат соревнований.

Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.

Регламент соревнований.

### Тема 13. *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис».*

Система спортивной подготовки.

Нормативные требования к зачислению на спортивную подготовку.

### Тема 14. *Антидопинговые правила.*

Понятие допинга.

Запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил.

Ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила.

### Тема 15. *Анализ соревнований.*

Нотационная запись игровых действий теннисистов во время соревновательного матча.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Ведение Дневника обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» относятся:

16.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «теннис» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятия 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 11, 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование, спортивный инвентарь		
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72-80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2
6.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	2
7.	Сетка теннисная	комплект	1
8.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
9.	Скамья теннисная	штук	2
10.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
11.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
12.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
13.	Мат гимнастический	комплект	4
14.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
15.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
16.	Мяч-полусфера	штук	4
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Проектор	штук	1
19.	Секундомер механический или электронный	штук	3
20.	Скакалка спортивная	штук	5
21.	Скамейка гимнастическая	штук	8
22.	Степ-платформа	штук	5
23.	Табло информационное (механическое или электронное)	штук	1
24.	Тренажер, специализированный для тенниса	штук	5
25.	Фоны ветрозащитные	штук	2
26.	Экран для проектора	штук	1
27.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 12

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1	336	1	864	1	864	1
2.	Мяч теннисный со сниженным давлением для мини-тенниса	штук	на обучающегося	51	1	-	-	-	-	-	-
3.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	2	1	3	1
4.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	на обучающегося	2	1	18	1	36	1	54	1
5.	Обмотка	комплект для одной ракетки	на обучающегося	5	1	10	1	15	1	20	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для тренировок на кортах с грунтовым покрытием	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	3	1
3.	Кроссовки для тренировок на кортах с твердым покрытием	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	3	1
4.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1
5.	Наколенник (фиксатор для голеностопа)	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	4	1
8.	Рубашка теннисная (поло)	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шорты теннисные (юбка)	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### *Информационно-методическое обеспечение*

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (утвержден приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. №980).

3) Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту) / под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007. – 137 с.

4) Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебника для студентов высших учебных заведений) / под общ. ред. проф. А.П. Скородумовой, члена МОК, д-ра фил. наук, поч. проф., засл. тренера СССР и России Ш.А.Тарпищева – М, 2011.

5) Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.

*Интернет-ресурсы*

- 1) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта Российской Федерации)
- 2) [www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru) (Федерация тенниса России)
- 3) [www.tennis66.ru](http://www.tennis66.ru) (Федерация тенниса Свердловской области)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024