

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Ока» городского округа Ступино Московской области**

Утверждена
приказом МБУДО СШ «Ока»
от 24.04.2023г. № 108

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Ступино, 2023г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Ока» городского округа Ступино Московской области (далее – Учреждение) 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 от 15.11.2022г. № 980 (далее – ФССП).

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. № 980.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теннис – олимпийский вид спорта, предусматривает противостояние двух или четырёх (двух пар) игроков, играющих специальным мячом на размеченной площадке теннисного корта, и предполагает достаточно высокий уровень физической подготовки и владения техническими приемами игры.

Большой теннис представляет собой сложнокоординированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение встречи.

Соревновательная деятельность теннисиста предъявляет повышенные требования к технической, тактической, физической и психологической подготовке, а также к системе отбора перспективных детей.

Рост спортивных достижений в большом теннисе все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей спортсменов и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный и спортивного совершенствования, а также высшего спортивного мастерства.

Для планомерной подготовки спортсменов к достижению высоких результатов необходимо в первую очередь знать особенности своего вида спорта. Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки.

Теннисный матч разыгрывается из трех или из пяти партий. Количество сыгранных сетов не дает полного представления об общем объеме работы, выполняемой игроком. Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча.

2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций.

Заранее невозможно точно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча. Это зависит от технической подготовки игрока, уровень его мастерства, а также от тактического плана, которого будут придерживаться соперники во время матча. На кортах с медленным покрытием наибольший объем двигательных действий. Все передвижения игрока по площадке зависят от того, куда послан мяч соперником, где в это время находится сам спортсмен, а также от принятого им решения: куда, с какой скоростью, с вращением или без него послать мяч, а затем – оставаться на задней линии или выходить вперед к сетке.

3. Варьирование степени усилий.

Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения. Для их выполнения требуются различные усилия, вплоть до максимальных. Если мяч направлен недалеко от игрока, стоящего на задней линии, и спортсмен заранее видит направление его полета, то ему не составит большого труда подойти к мячу и отбить его в нужном направлении. Но бывают ситуации, при которых теннисисту необходимо преодолеть расстояние в 10–12м с максимальной для него скоростью. В реальной игре происходит постоянная смена ситуаций с разной интенсивностью передвижений.

4. Чередование длительности усилий и отдыха.

Во время игры происходит чередование фаз усилий и отдыха. И те и другие нестандартны по продолжительности. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисиста, стилем игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.п. Среди факторов, оказывающих влияние на длительность усилия и длительность отдыха. Можно выделить также вид покрытия и тип отдыха.

5. Опосредованное выполнение ударного действия.

Важной особенностью является то, что игрок совершает ударные действия не посредственно рукой или ногой, как в волейболе или футболе, а с помощью ракетки. От ракетки – ее веса, баланса, размера головки, натяжения струн, материалов, из которых изготовлены сама ракетка и струны, - зависит очень многое. Ракетка должна помочь игроку усилить его сильные стороны и скрыть слабые.

6. Особенности связанные с условиями проведения турниров.

Теннисные турниры в круглогодичном календаре строго ранжированы по категориям. Чем выше категория турнира, тем больше рейтинговых очков получает теннисист в зависимости от показанного результата. Но для участия в турнирах высокой категории теннисисту необходим определенный рейтинг.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис»

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| одиночный разряд | 013 | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| парный разряд | 013 | 002 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| смешанный парный разряд | 013 | 003 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| командные соревнования | 013 | 004 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап, год спортивной подготовки (Таблица №2).

Разрешается зачисление лиц старше зачисляемого возраста. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления.

Требования по зачислению лиц на спортивную подготовку устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

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

Таблица № 2

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | | Возраст зачисления |
|---|--|-------|--------------------|
| Начальной подготовки | 3 | НП-1 | 7 |
| | | НП-2 | 8 |
| | | НП-3 | 9 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 5 | УТ-1 | 9 |
| | | УТ-2 | 10 |
| | | УТ-3 | 11 |
| | | УТ-4 | 12 |
| | | УТ-5 | 13 |
| Совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | ССМ-1 | 13 |
| | | ССМ-2 | 14 |

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» и в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы (человек) |
|---|--|
| Начальной подготовки | 8 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 6 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 2 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | НП-1 | НП-2, НП-3 | УТ-1, УТ-2, УТ-3 | УТ-4, УТ-5 | ССМ-1, ССМ-2 |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 624 | 832 | 1040 |

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

Включают в себя:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №5);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица №6);
- иные виды (формы) обучения.

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

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | |
|--|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | до 60 суток | |

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

План спортивных соревнований согласно объему соревновательной деятельности (Таблица №6) утверждается ежегодно приказом директора Учреждения в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

| Виды спортивных соревнований, матчей | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования |

| | Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Свыше двух лет | спортивного мастерства |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------------------|
| Контрольные | - | - | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Основные | - | - | 1 | - | - | 1 | 2 |
| Одиночные матчи | - | - | 2 | 8 | 10 | 12 | 16 |
| Парные матчи | - | - | - | - | 4 | 6 | 8 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели, в часах, рассчитанных исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, другие учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|--|------------------------------------|------|------|---|------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1, УТ-2, УТ-3 | УТ-4, УТ-5 | ССМ-1, ССМ-2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 104 | 91 | 85 | 88 | 124 | 146 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 78 | 78 | 150 | 199 | 187 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 3 | 31 | 42 | 94 |
| 4. | Техническая подготовка | 78 | 106 | 106 | 243 | 300 | 343 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 26 | 31 | 31 | 87 | 125 | 187 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|---|-----|-----|------|
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 3 | 6 | 17 | 31 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 6 | 6 | 19 | 25 | 52 |
| Общее количество часов в год | | 260 | 312 | | 624 | 832 | 1040 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный график |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |

| | | | |
|------|-------------------------|---|---|
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |
|------|-------------------------|---|---|

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №9).

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

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

Таблица № 9

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1–2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

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

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

2.7. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на начальном этапе, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Таблица № 10

| | | | | |
|------------|------|------|--------------|----------------|
| НП-3, УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 УТ-5 | ССМ-1 ССМ-2 |
|------------|------|------|--------------|----------------|

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Освоение терминологии, принятой в виде спорта | Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки | Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях | Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения | Выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения) | Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке | Самостоятельное проведение тренировочного занятия. Составление программы тренировки |
| Проведение упражнений по построению и перестроению группы | Судейство на учебных соревнованиях в своей группе | Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета | Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях | Участие в судействе городских и областных соревнований |
| В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования | | | | |

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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".

3.2. Оценка результатов освоения программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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.

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.

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.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением по виду спорта «теннис», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц,

проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. испытания по нормативам по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
2. контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа, проводимое с учетом таблицы №11.

Таблица № 11

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|-------|---|----------------------------------|--|
| 1. | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы | Протокол | Проводятся для обучающихся не имеющих взрослых спортивных разрядов и званий |
| 4. | Просмотровые сборы | Заключение тренера-преподавателя | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

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

Таблица №12

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | | см | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|------|--|----------------|----------|------|----------|------|
| | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | | 15,5 | 15,5 | 20 | 20 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,6 |
| 2.3. | Бросок теннисного мяча с движением подачи | м | не менее | | не менее | |
| | | | 7,5 | 7,5 | 13 | 13 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта 4 x 8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке | с | не более | | не более | |
| | | | 12,3 | 12,3 | 11,9 | 11,9 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 7 | 10 | 10 |

Таблица № 13

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | |
| | | | 22 | 22 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,2 | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи | м | не менее | |
| | | | 5,8 | 5,8 |
| 2.4. | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м | с | не более | |
| | | | 15,6 | 15,6 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 13 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год) | Спортивный разряд - "третий юношеский спортивный разряд" 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 № 14

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 195 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | см | не менее | |
| | | | 28 | 28 |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,0 | 2,1 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча (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, 6 x 8 м | с | не более | |
| | | | 13,2 | 13,2 |
| 2.5. | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 28 |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее 21 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения) | Спортивный разряд - "второй спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения) | Спортивный разряд - "первый спортивный разряд" | | |
| 3.3. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивный разряд - "кандидат в мастера спорта" | | |

Учреждение самостоятельно разрабатывает и утверждает нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки.

4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап и год спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №15 и №16);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы №17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

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

Таблица № 16

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Мяч теннисный | штук | на обучающего | 55 | 1 | 336 | 1 | 864 | 1 |
| 2. | Мяч теннисный со сниженными | штук | на обучающего | 51 | 1 | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|------------------------------------|-----------------|---|---|----|---|----|---|
| | давлением для мини-тенниса | | | | | | | | |
| 3. | Ракетка теннисная | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Струна теннисная | комплект для натяжки одной ракетки | на обучающегося | 2 | 1 | 18 | 1 | 36 | 1 |
| 5. | Обмотка | комплект для одной ракетки | на обучающегося | 5 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

Таблица № 17

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

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Наколенник (фиксатор для голеностопа) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Налокотник (фиксатор локтевых суставов) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Носки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8. | Рубашка теннисная (поло) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шорты теннисные (юбка) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

Требования к кадровому составу

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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)

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).

Информационно-методические условия

1. Всеволодов И.В. Теннис. Примерная учебная программа - М.: «Советский спорт», 2007. - 136 с. /И.В. Всеволодов, В.А. Голенко, В.А. Грелов, О.И. Жихарева, А.П. Скородумова/.

2. Вашкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с: ил.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
5. Вред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп- Бизнес», 2004. - 336 с.
6. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
8. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
9. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
11. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-118 с.
12. Лоэр Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
13. Макарова ГА. Спортивная медицина: Учеб. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003.-480 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.-863 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
19. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
20. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха.-М.: Pro-Press, 1994. -176 с.
21. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
23. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с: ил.
24. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001.— 492 с.
25. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
26. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
25. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС,1986.-158 с.
26. Щеголев В.В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
27. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки определяются Учреждением самостоятельно.

Обучающимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе);

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Учреждение вправе объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском, другим уважительным причинам его отсутствия.

Тренер-преподаватель обязан выполнять требования должностной инструкции.