Принята на Педагогическом Утверждаю

совете Директор \_\_\_\_\_\_ Чомаев В.Д.

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

«01» сентября 2016г. « 01» сентября 2016 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Вид спорта: теннис

Срок реализации: от 5 лет и более

возраст обучающихся: 9-18 лет

**автор:**

**тренер-преподаватель**

**высшей квалификационной категории**

**Коновалов М.И.**

г.Медвежьегорск-2016 год

**Содержание**

Стр.

1.Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

2.Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

3.Материально-техническая база, инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

4.Характеристика тенниса как игрового вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

5.Благоприятные периоды развития двигательных качеств\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

6.Соотношение объемов тренировочного процесса по игровым видам спорта\_\_\_\_\_\_\_10

7.Учебный план по теннису\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

8.Задачи тренировочного этапа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

9.Теоретическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15

9.1.Учебно-тематический план тренировочный этап (теория)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_49

10.**Практическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_50**

**10.1.Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_50**

**10.2.**Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_51

10.3.Технико-тактическая подготовка (1,2 год обучения)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_53

10.4.Интегральная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_54

10.5.Содержание подготовки (3-5 год обучения)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_54

10.6.Общая физическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_55

10.7.Специальная физическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_55

10.8.Технико-тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_55

10.9.Интегральная подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_56

11.Психологическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_56

12.Тренерская и судейская практика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_64

13.Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_65

14.Самостоятельная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_66

15.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_66

16.Объемы максимальных тренировочных нагрузок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_67

17.Система контроля и зачетные требования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_68

18.Комплексы контрольных упражнений, промежуточная аттестация (специализация теннис)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_69

18.1.Тренировочный этап 1 г.о., техническая, тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_70

18.2.Тренировочный этап 2 г.о., техническая, тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_72

18.3.Тренировочный этап 3 г.о., техническая, тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_73

18.4.Тренировочный этап 4 г.о., техническая, тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_76

18.5.Итоговая аттестация (специализация теннис) общая физическая подготовка\_\_\_\_\_78

19.Планируемые результаты обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_80

20.Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_85

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по теннису для тренировочного этапа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Закона Республики Карелия от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК «Об образовании»; государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия» на 2014-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Карелия от 20 июня 2014 года № 196-П; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа №293 от 13 августа 2015 года Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия «Методические рекомендации по осуществлению деятельности организации, реализующих образовательные программы ,программы спортивной подготовке в области физической культуры и спорта», Санитарно-Эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, 2.4.4.3172-14,утвержденные постановлением №41 от 04.07.2014 г.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и

специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. (Табл. №1).

*****Цель программы*** – развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них здорового образа жизни, поддерживаемого на протяжении всего образовательного периода. Повышение уровня физической подготовки обучающихся и спортивных результатов.**

***Задачи программы*** *:*

1.Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

2.Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол;

3.Прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

4.Приучение к соревновательным условиям;

5.Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

6.Обучение групповому взаимодействию, развитие его форм  
посредством игр и соревнований;

7.Развитию специальных физических способностей;

8.Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

9.Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение разрядов;

*****Конечный результат программы***: совершенствование психических, эстетических, морально-волевых качеств, улучшение состояния здоровья обучающихся, создание базы знаний о здоровом образе жизни, развитие быстроты, ловкости, совершенствование технических и тактических приемов игры в волейбол.**

***Выпускники тренировочного этапа обучения:***

На тренировочный этап подготовки зачисляются только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими требований (контрольных нормативов) по общей физической и технико-тактической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей физической и техникой, тактической и интегральной подготовке.

Обучающиеся, прошедшие тренировочный этап обучения, выполнившие требования рабочей программы, контрольные нормативы, считаются выпускниками данного этапа.

**2.Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст обучающихся  (лет) | Количество обучающихся в группе(чел.) | Количество часов в неделю |
| Т- 1 г.о.  начальная специализация | 11 | не менее 12 | 12 |
| Т- 2 г.о.  начальная специализация | 12 | не менее 12 | 12 |
| Т- 3 г.о.  углубленная  специализация | 13 | не менее 10 | 14 |
| Т-4 г.о.  углубленная  специализация | 14 | не менее 10 | 14 |
| Т-5 г.о.  углубленная  специализация | 15-18(21) | не менее 10 | 14 |

**3.Материально-техническая база, инвентарь**

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки спортсменов-волейболистов отделения волейбол в соответствии с программой спортивной подготовки.

Для успешной реализации настоящей программы имеется:

1.Теннисный корт ( стандартные размеры).

2.Спортивный зал (7\*16 м).

3.Инвентарь: мячи для тенниса, ракетки, сетки, скакалки, набивные мячи, гимнастические маты, козел гимнастический, перекладина и др.

**4.Характеристика тенниса как игрового вида спорта**

Теннис как вид спорта весьма популярен во всем мире. В этой игре присутствует масса традиций и отличительных особенностей, которые делают ее неповторимой и увлекательной. История этого вида спорта ведется со второй половины 19-го века. Тогда же появилось понятие «лаун-теннис», что дословно можно перевести, как теннис на лужайке. Именно этот термин профессионалы применяют к современному большому теннису. Предшественником современного большого тенниса можно назвать реал-теннис, который был представлен миру еще в 6-ом веке. Играли в реал-теннис в монастырях командами по 6 человек. Изначально мяч отбивался рукой, затем перчаткой, битой и вот, в 16-ом веке, появились ракетка и сетка. Стоит отметить, что к этому времени в реал-теннис играли многие европейские короли. Тогда же, игра перебралась со случайных помещений в специальные залы, которые элита отстраивала в своих замках. И долгое время реал-теннис оставался уделом избранных, в силу ограниченного пространства и малого числа участников. История превращения реал-тенниса в лаун-теннис (современного большого тенниса) достоверно не известна. Но некоторые источники утверждают, что он был изобретен в Уэльсе в 1873 году майором Уолтором Уингфилдом. Он придумал его в качестве развлечения для своих гостей в собственном особняке, позаимствовав многое от бадминтона. Например, высота сетки поначалу была такая же, как и в бадминтоне – полтора метра. В 1874 году Уингфилд запатентовал лаун-теннис, потому что уже тогда был очевиден его коммерческий успех. Но это не помогло ограничить число приверженцев данной игре, и большой теннис стал стремительными темпами распространяться по Великобритании и США. Со временем начали появляться и конкуренты, выпускающие оборудование для игры. И в 1877 году Уингфилд отказался продлевать патент – игра стала «народной». Стартом пути современного тенниса можно официально считать появление самого старого и одного из наиболее престижных турниров «Уимблдон», который впервые был проведен в 1877 году. После этого начали появляться и другие соревнования по большому теннису. Например, первое состязание между национальными сборными, именуемое Кубком Дэвиса, берет свое начало с 1900 года. Кроме того, большой теннис входит в список олимпийских видов спорта с момента проведения I-ой Олимпиады 1896 года. Правда, следует отметить, что больше, чем на 50 лет игра была исключена из Олимпийской программы и восстановлена лишь в 1988 году. Первые профессиональные теннисисты стали появляться в двадцатых годах прошлого века, а уже с начала семидесятых ведет свой отсчет Открытая эра, в соответствии с которой все турниры являются открытыми и объединены в несколько крупных туров, проводимых международными организациями ATP, ITF и WTA. Теннис – парная или командная игра, где главным принципом является отбить мяч с помощью специальной ракетки (струнным покрытием), следуя определенным правилам. Теннис развивает у ребенка координацию, внимание, умение общаться , улучшает общую физическую подготовку,  выносливость, формирует такие качества, как целеустремленность, воля к победе, стрессоустойчивость.

**5.Благоприятные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| Морфофункц показатели, физ. качеств | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скор-сил. качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносл.аэробные возм -ти |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координац. способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| Морфофункц показатели, физ. качеств | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скор-сил. качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносл.аэробные возм -ти |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координац. способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**6.Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по игровым видам спорта**

В процессе реализации программы по игровым видам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица №5):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Содержание учебного плана по игровым видам спорта построено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**7.Учебный план** **по теннису**

Учебный план программы рассчитан на 42 недели. В эти недели могут проводиться учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные), беседы, спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуются для обеспечения непрерывного образовательного процесса, оздоровления и активного отдыха обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся.

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Тренировочный этап** | | | | |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **4 г.о.** | **5 г.о.** |
| **обязательная (инвариативная) часть** | | | | | |
| *Общая физическая подготовка* | 90 | 76 | 98 | 88 | 78 |
| *Специальная физическая подготовка* | 68 | 70 | 80 | 80 | 86 |
| **вариативная часть** | | | | | |
| *Техническая подготовка* | 44 | 60 | 64 | 86 | 86 |
| *Тактическая,*  *теоретическая,*  *психологическая подготовка* | 38 | 56 | 58 | 90 | 90 |
| *Интегральная подготовка* | 38 | 40 | 40 | 68 | 75 |
| *Соревновательная деятельность, тренерская и судейская практика,*  *тренировочные*  *(оздоровительные) сборы* | 14 | 40 | 40 | 72 | 75 |
| *Восстановительные мероприятия* | - | - | - | 4 | 6 |
| *Самостоятельная работа* | 6 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 15% от общего количества часов.

**8.Задачи тренировочного этапа**

**Основная цель тренировки –** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тенниса

Задачи:

Тренировочный этап (период базовой подготовки- 1 год обучения)

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;

2. Привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

4. Развитие судейских навыков;

5. Овладение техническими приемами, овладение индивидуальной, групповой и командной тактикой игры;

6. Освоение процесса игры в соответствии с правилами ; участие в соревнованиях;

7 .Овладение теоретическими знаниями.

Тренировочный этап (период базовой подготовки- 2 год обучения)

1. Укрепление здоровья и закаливание;

2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

3. Овладение техническими приемами, овладение индивидуальной тактикой игры;

4. Участие в соревнованиях;

5. Развитие тренерских и судейских навыков;

6. Овладение теоретическими знаниями.

Тренировочный этап (период спортивной специализации- 3 год обучения)

1. Укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;

2.Совершенствование технических приемов игры;

3. Совершенствование индивидуальных действий, тактики игры;

4. Определение игрового амплуа, приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях;

5. Развитие морально-волевых качеств спортсмена;

6. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки ;

7. Приобретение навыков в организации и проведении тренировочных занятий; соревнований ; судейства;

8. Приобретение навыков в самостоятельных занятиях.

9. Овладение теоретическими знаниями.

Тренировочный этап (период спортивной специализации- 4 год обучения)

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;

2. Совершенствование в выполнении технических приемов;

3. Совершенствование индивидуальных действий, тактики игры;

5. Приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях;

6. Развитие морально-волевых качеств спортсмена;

7. Усвоение положений методики спортивной тренировки;

8. Совершенствование навыков в организации и проведении тренировочных занятий; соревнований; судейства;

9. Совершенствование навыков в самостоятельных занятиях.

Тренировочный этап (период спортивной специализации- 5 год обучения)

1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств;

2. Совершенствование в выполнении технических приемов игры;

3. Совершенствование тактических действий, тактики игры;

4. Приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;

5. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки;

6. Приобретение игрового опыта и выполнение требований для получения разрядов по избранному виду спорта;

7. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;

8. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;

9. Воспитание спортивного трудолюбия.

*На тренировочном этапе (первые два года)*

осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

*На тренировочном этапе (с третьего года обучения*) вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; приучение к соревновательным условиям; определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения натренировочных устройствах и тренажерах.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

**Совершенствование техники.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие); педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

**9.Теоретическая подготовка**

Тематика теоретического материала:

**1.История развития избранного вида спорта**

Первые упоминания об игре, подобной теннису, были обнаружены историками еще в Древнем Риме и в Древнем Египте, хотя точно не установлены даже примерная дата и место появления тенниса как вида спорта.Совершенно достоверно, что уже в XIII веке во Франции была игра в маленький мячик, который необходимо было ладонью перебрасывать через сетку. Эта игра называлась: «же де пом» (игра ладонью).Также достоверно известно, что в XV веке, в 1480 г., король Франции Людовик XI распорядился, чтобы мяч для этой игры, который первоначально делался из лоскутков материи или конского волоса, стали обтягивать сверху кожей или шерстью, а на руках игроков появились кожаные перчатки.

Затем кто-то впервые попробовал отражать летящий мяч не ладонью, а широкой палкой. Так в XVI веке появились первые ракетки, представляющие собой круг с натянутыми веревками.

В Париже один за другим открывались специальные залы игры, получившей название «трипо». Такие залы оборудовались с большой роскошью и никогда не пустовали.

Английский путешественник, посетивший Францию тех времен, писал в своих путевых заметках, что во Франции больше игроков в «же де пом», чем пьяниц в Англии.

Вскоре игра пересекла пролив Ла-Манш и оказалась в Англии, где получила название, известное и в наше время: «теннис» (возможно, от французского слова «tenez» — вот вам, берите).

Первое официальное сообщение о состоявшемся теннисном матче появилось на страницах английского журнала «Спортинг мэгэзин» в начале XIX века. Лаконичный отчет гласил:

«Кошелек в 100 гиней разыгрывался в мае 1816 г. между Коксом, мастером теннисного корта Лондона, и Мар-кезио, мастером теннисного корта Турина, и был выигран последним после трех дней игры».

В те времена игра в теннис велась прежде всего на деньги, а долги проигравших теннисистов взыскивались даже по суду. Короли и вельможи могли выиграть или проиграть большие суммы.

Как правило, игра шла на крупную монету, называемую в обиходе «корона», номиналом в 60 су. Такая монета разменивалась на четыре более мелкого достоинства — по 15 су, каждая из которых являлась стоимостью одного из четырех очков гейма. Эта игра на интерес породила и пятнадцати балльную систему теннисного счета: 15, 30, 45 и 60.

В настоящее время спортивные комментаторы и судьи говорят: «сорок», а не сорок пять. Просто так звучит короче и энергичнее. Но еще в конце XIX века во Франции отсчитывали «сорок пять». Изменению сета способствовало и «обесценивание» счета «сорок пять», когда он лишился денежного подкрепления.

Исследуя историю счета очков на «пятнадцать», Борис Алексеевич Ульянов, известный в прошлом московский теннисист и автор многих книг по теннису, приходит к следующему заключению:

«Существует счетная система, называемая «шестидесятикратной», возникновение и происхождение которой относится, вероятно, ко временам вавилонской культуры (начало II тысячелетия, 539 г. до н. э. на территории современного Ирака). В этой системе начальной мерой была не единица, а шестьдесят единиц. Эта система служила для измерения углов и счета времени. Так, в последнем, например, принимается за единицу час (60 мин), а не одна минута. Меньшие величины выражаются в ней дробью по отношению к шестидесяти. По своему характеру теннисный счет является в основном шестидесятикратной системой, в которой обнаруживается примитивная форма деления целого на четыре части».

И легенда о монетах в 15 су, и исследования Ульянова как-то объясняют принятый в теннисе счет. Но следует заметить, что такая система счета в современном спорте присуща только теннису.

Если говорить об истории развития тенниса с указанием имен известных спортсменов, то следует вернуться к упомянутому в первой заметке о теннисе Филиппу Коксу. Уже 25 июля 1819 г. он доказал свое превосходство в матче, длившемся три дня, над чемпионом Франции Шарьером. Болельщиков восхищала его игра, о нем складывались легенды, а между собой его именовали Старым Коксом.

Так длилось 10 лет. Летом 1829 г. непобедимого Кокса разгромил француз Эдмон Барр, который после этого в течение многих лет удерживал славу величайшего игрока Старого Света, не имея себе равных до 60-летнего возраста.

Со временем постепенно менялись характер и облик игры.

Обобщив правила старого тенниса, майор индийской службы англичанин Уолтер Уиннгфилд предложил новую игру «сферистина», позволявшую играть в нее мужчинам и женщинам без ограничения возраста, получив 24 февраля 1874 г. на нее патент.

Но уже через год правила новой игры были дополнены и изменены, а сама игра получила название «лаун-теннис» («теннис на лужайке», или «травяной теннис»), что предусматривало игру на траве под открытым небом в отличие от старого тенниса, в который играли в залах на деревянных полах.

Со временем появились корты с различным покрытием как под открытым небом, так и в крытых залах, а название сократилось до одного слова «теннис».

В июне 1877 г. на площадках Всеанглийского крокет-клуба в Уимблдоне состоялся официальный турнир, ставший точкой отсчета современного тенниса.

О популярности тенниса говорит тот факт, что он был включен в число всего двенадцати видов спорта в про грамму первых Олимпийских игр 1896 г. в Афинах, в которых принимали участие только мужчины.

Первым олимпийским чемпионом стал англичанин Дж. Болэнд, победивший в одиночном разряде грека Д. Касдаглиса — 7:5, 6:4, 6:1, а в парном разряде он победил с немцем Фрицем Трауном также греческую пару Касдаглис—Петрококкинос со счетом 6:2, 6:4.

На вторых Олимпийских играх в 1900 г. в Париже выступали мужчины и женщины в одиночных соревнованиях, мужчины в парах и впервые разыгрывался микст (смешанный разряд).

Третья Олимпиада проходила в США в г. Сент-Луис в 1904 г., на которой теннисные награды разыграли между собой американские спортсмены.

Впервые на четвертой Олимпиаде в Лондоне в 1908 г. определялись победители как на открытых, так и на закрытых кортах.

На пятой Олимпиаде 1912 г. в Стокгольме повторилась та же система проведения игр на открытых и закрытых кортах раздельно: одни летом, а вторые зимой, а чемпионами игр провозглашались как летние, так и зимние победители.

Шестая Олимпиада 1916 г. не проводилась из-за первой мировой войны.

Но на седьмой Олимпиаде 1920 г. в Антверпене и восьмой 1924 г. в Париже теннис впервые был представлен во всех пяти разрядах: одиночные мужские и женские, парные мужские и женские, смешанные пары. Парижская Олимпиада стала на долгий срок для теннисистов последней. В 1926 г. возник конфликт между Олимпийским комитетом (МОК) и Международной федерацией тенниса (ИТФ) по поводу статуса тенниса. МОК счел теннис профессиональным видом спорта, а Олимпийские игры проводились только среди любителей. Таким образом, теннис был отлучен от участия в Олимпиадах.

После этого неоднократно поднимался вопрос, чтобы вернуть теннисистов в олимпийское движение, но только в 1968 г. в Мехико в составе Олимпийских игр был организован турнир по теннису. На этом турнире впервые и довольно успешно выступили наши соотечественники. В. Короткое занял 3-е место в одиночных соревнованиях, а в паре с А. Волковым так же стал бронзовым призером. В смешанной паре 3. Янсоне и В. Короткое стали победителями игр.

Казалось, что Мехико вернуло теннис в программу Олимпиад, но эту инициативу не поддерживали столицы последующих Олимпийских игр еще в течение двадцати долгих лет.

Только на Олимпиаде 1988 г. теннис вновь — обрел свое гражданство. СССР представляли семь ведущих наших спортсменов: Н. Зверева, Л. Савченко (Нейланд), А. Волков, Л. Месхи, А. Чесноков и А. Черкасов. Хотя они не привезли медалей, но осуществили принцип олимпийцев: «главное — участие».

На Олимпиаде 1992 г. в Барселоне наши теннисисты впервые вошли в число призеров: А. Черкасов в одиночном разряде и Наталья Зверева и Лейла Месхи в парном разряде стали бронзовыми призерами. Но, как сказал президент МОК X. А. Самаранч: «Обладатель любой олимпийской медали — незабываемый герой мирового спорта».

Настоящим триумфом российского тенниса стала Олимпиада 2000 г. в Сиднее: Е. Кафельников стал чемпионом, а Е. Дементьева получила серебряную медаль в одиночном разряде.

Олимпийская хронология далеко не отражает этапы развития и историю тенниса, а только демонстрирует его место в спорте в целом.

Теннис был одним из первых в любительском спорте, а затем смог задать тон и в профессиональном. В настоящее время это один из видов спорта, где выплачиваются за участие наибольшие гонорары.

Есть у тенниса и чемпионат мира, но не официальный, и масса других турниров. Наиболее значительными турнирами считаются турниры «Большого шлема», в который входят открытые чемпионаты Австралии, Великобритании (Уимблдонский турнир), Франции и США.

Символический приз «Большой шлем» присуждается спортсмену, выигравшему в течение года все четыре первенства. Лишь единицы покорили эту вершину.

Первым обладателем «Большого шлема» стал американский теннисист Д. Бадж в 1938 г. Только спустя 24 года, т. е. в 1962 г., «Большого шлема» был удостоен австралиец Р. Лейвер, он же в 1969 г., играя с участием профессионалов, повторно добыл «Большой шлем» и стал пока единственным в истории тенниса двукратным обладателем «Большого шлема» в одиночном разряде.

В своей книге «Как побеждать в теннисе» Р. Лейвер пишет: «Мне кажется, что повторить успех, которого добился я в 1969 г., не сможет ни один профессионал в мире».

Пока это утверждение никто не опроверг.

У женщин обладателями «Большого шлема» в одиночном разряде становились американка М. Конноли (1953 т.) и австралийка М. Смит-Корт (1970 г.). Последней победительницей всех четырех турниров «Большого шлема» удалось стать Штеффи Граф (Германия) в 1988 г.

Есть «шлемоносцы» и в парных разрядах:

в мужском парном разряде австралийцы Ф. Седж-мен и К. Мак-Грегор (1951 г.);

в женском парном разряде — бразильянка М. Буэ-но (1960 г.), которая выиграла открытый чемпионат Австралии в паре с англичанкой К. Трумэн, а три других чемпионата, в паре с американкой Д. Хард;

микст — австралийская пара К. Флетчер и М. Смит-Корт (1963 г.), а также О. Дэвидсен (1967 г.), партнершей которого в чемпионатах Великобритании, Франции и США была американка Б. Д. Кинг, а в открытом чемпионате Австралии — его соотечественница Л. Тернер.

Весьма престижна победа в каждом из турниров «Большого шлема», но в первую очередь — в Уимблдонском турнире. Этот турнир считается неофициальным первенством мира на травяных кортах. Свою историю Уимблдон начал с 1877 г., когда еще не проводились Олимпийские игры. Соревнования проводятся в пяти разрядах, а также для юниоров (возраст до 21 года) и ветеранов (старше 45 лет).

**2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал.Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX - начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие).Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но, сегодня это явление имеет место быть. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: "Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики". За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

**3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Статья 26. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

(в ред. Федерального закона от 07.05.2010 N 82-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

4. Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

(в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 413-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

5. Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

6. Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

7.Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является вне соревновательным периодом.

8. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1) проведение допинг- контроля;

2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

(в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг- контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

9. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

1) утверждает общероссийские антидопинговые правила;

2) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

3) утверждает порядок проведения допинг-контроля;

4) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, предусмотренных пунктами 1 - 6 части 10 настоящей статьи;

5) осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

10. Общероссийские спортивные федерации в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) опубликовывать в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещать на своих официальных сайтах в сети Интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

2) предоставлять в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую общероссийской антидопинговой организации информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период;

3) уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период;

4) содействовать в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

5) применять санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

6) информировать о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, общероссийскую антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

7) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

11. Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

2) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

Условия выполнения норм для всех дисциплин

Звание МСМК присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже всероссийского уровня, включенных в ЕКП Росспорта;

Звание МС присваивается за выполнение нормы на официальных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, если на территории субъекта Российской Федерации действуют физкультурно-спортивные организации (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР, спортивные стрелковые клубы и др.), культивирующие стендовую стрельбу.

**4.Основы спортивной подготовки**

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объе­ма и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, эта­пов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии дан­ного процесса, во время которых тренировочный процесс пре­терпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Человек с его анатомическим строением, физиологическим и психическими особенностями представляет собой высший этап эволюции органического мира. Соответственно, он имеет наиболее эволюционно развитые органы и системы органов.

Анатомия изучает строение тела и его отдельных частей и органов. Знание анатомии необходимо для изучения физиологии, поэтому изучение анатомии должно предшествовать изучению физиологии.

Физиология изучает течение жизненных процессов на уровне всего организма, отдельных органов и систем органов, а также на уровне отдельных клеток и молекул. На современном этапе развития физиологии она вновь объединяется с науками, когда-то отделившимися от неё: биохимией, молекулярной биологией, цитологией и гистологией.

В процессе эволюции многоклеточных организмов произошла дифференциация клеток, т.е. появились клетки различных размеров, формы, строения и функций. Из одинаково дифференцированных клеток образуются ткани, характерное свойство которых - структурное объединение, морфологическая и функциональная общность и взаимодействие клеток. Различные ткани специализированы по функциям. Так, характерным свойством мышечной ткани является сократимость; нервной ткани - передача возбуждения и т. д.

Органы

Несколько тканей, объединенных в определенный комплекс, образуют орган (почка, глаз, желудок и т.п.). Орган представляет собой часть тела, которая занимает в нём постоянное положение, имеет определённое строение и форму и выполняет одну или несколько функций.

Орган состоит из нескольких видов тканей, но одна из них преобладает и определяет его главную, ведущую функцию. В мышце, например, такой тканью является мышечная.

Органы представляют собой рабочие аппараты организма, специализированные на выполнение сложных видов деятельности, необходимых для существования целостного организма. Сердце, например, выполняет функцию насоса, перекачивающего кровь из вен в артерии; почки - функцию выделения из организма конечных продуктов обмена веществ и воды; костный мозг - функцию кроветворения и т.д. В теле человека имеется много органов, но каждый из них является частью целостного организма.

Системы органов

Несколько органов, совместно выполняющих определённую функцию, образуют систему органов.

Системы органов - это анатомические и функциональные объединения нескольких органов, участвующих в выполнении какого-либо сложного вида деятельности.

Системы органов:

1. Пищеварительная (ротовая полость, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка, пищеварительные железы).

2. Дыхательная (легкие, воздухоносные пути - рот, гортань, трахеи, бронхи).

3. Кровеносная (седречно-сосудистая).

4. Нервная (Центральная нервная система, отходящие волокна нервов, вегетативная нервная система, органы чувств).

5. Выделительная (почки, мочевой пузырь).

6. Эндокринная (железы внутренней секреции - щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа (инсулин), надпочечники, половые железы, гипофиз, эпифиз).

7. Опорно-двигательная (костно-мышечная - скелет, прикреплённая к нему мускулатура, связки).

8. Лимфатическая (лимфоузлы, лимфатические сосуды, вилочковая железа - тимус, селезёнка).

9. Половая (внутренние и наружные половые органы - яичники (яйцеклетка), матка, влагалище, грудные млечные железы, яички, предстательная железа, половой член).

10. Иммунная (красный костный мозг в окончаниях трубчатых костей + лимфоузлы + селезёнка + тимус (вилочковая железа) - главные органы иммунной системы).

11. Покровная (покровы тела).

Общие представления о процессах роста и развития. Основные отличия детского организма от взрослого

Принципиальные отличия ребёнка от взрослого:

1) незрелость организма, его клеток, органов и систем органов;

2) уменьшенный рост (уменьшенные размеры тела и массы тела);

3) интенсивные процессы обмена веществ с преобладанием анаболизма;

4) интенсивные процессы роста;

5) пониженная устойчивость к вредным факторам внешней среды;

6) улучшенная адаптация (приспособление) к новой среде;

7) недоразвитая половая система - дети не могут размножаться.

Периодизация возраста

1. Младенчество (до 1 года).

2. Преддошкольный период (1-3 лет).

3. Дошкольный (3-7 лет).

4. Младший школьный (7-11-12 лет).

5. Средний школьный (11-12-15 лет).

6. Старший школьный (15-17-18 лет).

7. Зрелость. В 18 лет наступает физиологическая зрелость; биологическая зрелость наступает с 13 лет; полная физическая зрелость у женщин наступает в 20 лет, а у мужчин в 21-25 лет. Гражданская (социальная) зрелость в нашей стране наступает в 18 лет, а в странах Запада - в 21 год. Психическая (духовная) зрелость наступает после 40 лет.

Возрастные изменения, показатели развития

1. Длина тела

Это наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме и в какой-то мере уровень его зрелости.

Длина тела новорожденного ребенка колеблется от 46 до 56 см. Принято считать, что если новорожденный ребенок имеет длину тела 45 см и менее, то он недоношен.

Длина тела у детей первого года жизни определяется с учетом ежемесячного ее увеличения. В первом квартале жизни ежемесячная прибавка длины тела составляет 3 см, во втором — 2,5, в третьем — 1,5, в четвертом — 1 см. Общая прибавка длины тела за 1-й год — 25 см.

За 2-й и 3-й годы жизни прибавки длины тела составляют соответственно по 12—13 и 7—8 см.

Длина тела у детей от 2 до 15 лет вычисляется также по формулам, предложенным И. М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977). Длина тела детей в 8 лет принимается за 130 см, на каждый недостающий год от 130 см отнимается 7 см, а на каждый превышающий год прибавляется 5 см.

2. Масса тела

Масса тела в отличие от длины является более изменчивым показателем, который сравнительно быстро реагирует и изменяется под влиянием различных причин экзо- (внешнего) и эндогенного (внутреннего) характера. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки.

Масса тела новорожденного составляет в среднем около 3,5 кг. Новорожденные массой 2500 г и меньше считаются недоношенными или родившимися с внутриутробной гипотрофией. Дети, родившиеся с массой тела 4000 г и более, рассматриваются как крупные.

В качестве критерия зрелости новорожденного ребенка используется массо-ростовой коэффициент, который в норме составляет 60—80. Если его величина ниже 60 — это свидетельствует в пользу врожденной гипотрофии, а если выше 80 — врожденной паратрофии.

После рождения в течение 4—5 дней жизни у ребенка происходит потеря массы тела в пределах 5—8 % от исходной, то есть 150—300 г (физиологическое падение массы тела). Затем масса тела начинает повышаться и около 8—10-го дня достигает первоначального уровня. Снижение массы тела более чем на 300 г нельзя считать физиологическим. Основная причина физиологического падения массы тела — прежде всего недостаточное введение в первые дни после рождения младенца воды и пищи. Имеет значение потеря массы тела в связи с выделением через кожу и легкие воды, а также первородного кала, мочи.

Следует учитывать, что у детей 1-го года жизни увеличение длины тела на 1 см, как правило, сопровождается прибавкой массы тела на 280—320 г. При расчете массы тела детей 1-го года жизни с массой при рождении 2500—3000 г за исходный показатель принимается 3000 г. Скорость нарастания массы тела детей после года значительно замедляется.

Масса тела у детей старше года определяется по формулам, предложенным И, М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977).

Масса тела ребенка в 5 лет принимается за 19 кг; на каждый недостающий год до 5 лет вычитается 2 кг, а на каждый последующий год прибавляется 3 кг. Для оценки массы тела детей дошкольного и школьного возраста в качестве возрастных норм все шире используются двухмерные центильные шкалы массы тела при различной длине тела, построенные на оценке массы тела по длине тела внутри возрастно-половых групп.

3. Окружность головы

Окружность головы у ребёнка при рождении в среднем составляет 34-36 см.

Она особенно интенсивно увеличивается в первый год жизни, составляя к году 46-47 см. В первые 3 месяца жизни ежемесячный прирост окружности головы составляет 2 см, в возрасте 3-6 месяцев — 1 см, в течение второго полугодия жизни - 0,5 см.

К 6 годам окружность головы увеличивается до 50,5-51 см, к 14-15 годам - до 53-56 см. У мальчиков величина ее несколько больше, чем у девочек.

2. Дети от 2 до 15 лет: окружность головы в 5 лет принимается за 50 см; на каждый недостающий год следует вычесть 1 см, а на каждый превышающий год прибавить 0,6 см.

Контроль за изменением окружности головы детей первых трех лет жизни является важным компонентом врачебной деятельности при оценке физического развития ребенка. Изменения окружности головы отражают общие закономерности биологического развития ребенка, в частности церебральный тип роста, а также развитие ряда патологических состояний (микро- и гидроцефалии).

Почему такое значение придаётся окружности головы ребёнка? Дело в том, что ребёнок рождается уже с полным набором нейронов, таким же, как у взрослого. А вот вес его мозга составляет всего лишь 1/4 от мозга взрослого человека. Можно сделать вывод, что увеличение веса мозга происходит за счет образования новых связей нейронов между собой, а также за счёт увеличения числа глиальных клеток. Рост головы отражает эти важные процессы развития мозга.

4. Окружность груди

Окружность груди при рождении в среднем составляет 32—35 см.

На первом году жизни она увеличивается ежемесячно на 1,2—1,3 см, составляя к году 47—48 см.

К 5 годам окружность груди увеличивается до 55 см, к 10 — до 65 см.

Окружность груди — важный показатель, отражающий степень развития грудной клетки, мышечного аппарата, подкожного жирового слоя на груди, который тесно коррелирует с функциональными показателями дыхательной системы.

5. Поверхность тела

Поверхность тела является одним из важнейших показателей физического развития. Этот признак помогает оценить не только морфологическое, но и функциональное состояние организма. Она имеет тесную корреляционную взаимосвязь с рядом физиологических функций организма. Показатели функционального состояния кровообращения, внешнего дыхания, почек тесно связаны с таким показателем, как поверхность тела. Отдельные медикаменты также следует назначать в соответствии с этим фактором.

Вычисляется поверхность тела обычно по номограмме с учетом длины и массы тела. Известно, что поверхность тела ребенка, приходящаяся на 1 кг его массы, у новорожденного в три, а у годовалого в два раза больше, чем у взрослого.

6. Половое созревание

Оценка степени полового созревания важна для определения уровня развития ребёнка.

Степень полового созревания ребенка является одним из наиболее надежных показателей биологической зрелости. В повседневной практике она оценивается чаще всего по выраженности вторичных половых признаков.

**6.Гигиенические знания, умения и навыки**

Несовместимость занятий спортом с курением, употреблением алкоголя, наркотиков. Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка» на весь день. Правила проведения утренней гимнастики. Закаливание. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, последовательность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила купания в открытых водоемах. Требования к рабочей позе при различных видах умственного и физического труда. Привычки, отрицательно влияющие на формирование правильной осанки: неправильное положение корпуса во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, работы на компьютере, ношение тяжестей в одной руке. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за кожей. Борьба с угревой сыпью. Меры сохранения здоровых зубов и десен. Чистота одежды и обуви. Подбор одежды в соответствии с видом деятельности и погодой. Одежда и занятия спортом. Признаки инфекционных заболеваний. Основные пути передачи инфекционных заболеваний: контактно-бытовой, воздушно-капельный, пищевой, водный, половой, внутриутробный, с помощью переносчиков (насекомых, животных). Как уберечься от инфекционных заболеваний.

Сон, гигиена сна, значение его продолжительности для здоровья детей. Физиология сна

Согласно представлениям И.П. Павлова, сон по своей физиологической сущности является торможением, распространившимся по коре и подкорковым образованиям мозга. При этом активный сон развивается под влиянием тормозных условных раздражителей, а пассивный - при ограничении потока афферентных импульсов в кору больших полушарий головного мозга.

Наступление сна связывают с возбуждением структур, расположенных в области таламуса. Эти структуры подавляют активность ретикулярной функции.

Во время сна меняется физиологическая активность организма. У спящего человека расслабляется мускулатура и, если человек засыпает сидя, его голова опускается на грудь, туловище сползает с сиденья, снижаются кожная чувствительность, зрение, слух, обоняние, условные рефлексы заторможены. Дыхание у спящего человека редкое, обмен веществ, величина кровяного давления, частота сердечных сокращений снижены.

У взрослых людей быстрый сон составляет до 25% от общего периода сна, а у новорожденных - 65/85%.

О природе и значении сновидений высказано много гипотез. Сторонники одной из гипотез считают, что сновидения связаны с психологической защитой организма от травмирующих факторов. Сновидения позволяют нам эмоционально разрядиться, отреагировать на обстоятельства, на которые мы не смогли должным образом ответить в состоянии бодрствования.

Непосредственно перед отходом ко сну не рекомендуется чтение, напряжённая умственная работа, подвижные шумные игры и развлечения. Всё это возбуждаёт нервную систему и препятствует своевременную засыпанию, ведёт к поверхностному, неглубокому сну.

**7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Под закаливанием необходимо понимать повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению, а также к другим климатическим условиям.

Слово «закаливание» в данном случае применяется по аналогии с явлениями, наблюдаемыми в железе, стали при их сильном нагревании и последующем резком охлаждении, придающем им большую стойкость и твердость. Нечто подобное происходит и с организмом человека, который в результате закаливающих процедур приобретает способность противостоять неблагоприятным природным факторам.

Закаленный человек – это тот человек, который сознательно приучил себя переносить холод, жару и другие неблагоприятные природные условия, развив соответствующую способность организма успешно противостоять им.

В связи с закаливанием организма важно понять то, что в нем от природы заложены особые механизмы, которые при соответствующей активации вырабатывают устойчивость организма к неблагоприятным природным условиям. Но если их не задействовать, то они так и находятся в потенциальном, свернутом состоянии. Закаленный человек от незакаленного отличается тем, что закаленный умело развил приспособительные механизмы организма к холоду, жаре и т.д., довел их до совершенства, а незакаленный этого не сделал и остался беззащитен.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов:

· постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

· систематичность (эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов);

· комплексность (наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы – солнце, воздух и вода будут использоваться в комплексе);

- учет индивидуальных особенностей (при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное, - возраст, пол, состояние здоровья).

Вышеуказанные принципы закаливания объективны для всех возрастных групп и всех слоев населения.

При занятии закаливанием, крайне важно знать реакции своего организма на проводимые процедуры.

Величина реакции изменяется в зависимости от характера закаливающей процедуры, а также от сил организма, обстоятельств и способа применения. Получение правильной ответной реакции организма на заливающую процедуру – основная задача для каждого практикующего закаливание. И здесь многое зависит от величины раздражения, его продолжительности, локализации и чувствительности человека.

Реакция организма на закаливающую процедуру оценивается из субъективных и объективных симптомов: хорошее самочувствие, приятное чувство теплоты после бывшего озноба, приподнятое настроение, увеличение работоспособности – субъективные признаки; одновременное расширение сосудов, отдача теплоты и скорее разогревание – вот наиболее легко видимые реакции организма.

Реакция может быть различна, в зависимости от температуры, в которой тело было до охлаждения, и она тем интенсивнее, чем горячее было тело до приложения холодной воды. На этом основании перед закаливающей процедурой, отнимающей тепло, применяем другую, приносящую тепло, - горячий душ.

Таким образом, разогревание тела перед применением холодового воздействия есть самый главный фактор закаливания. Успех закаливающих процедур будет более выражен, если:

1. Чем больше, в известных границах, понижение температуры во время закаливающей процедуры, тем сильнее ответная реакция со стороны организма.

2. Чем быстрее и энергичнее происходит отнятие тепла, тем быстрее происходит вторичное поднятие температуры. Долго длящееся, постепенное отнятие тепла имеет следствием более медленную и менее интенсивную реакцию, чем короткое охлаждение водой низкой температуры.

3. Состояние телесной теплоты до охлаждения влияет на ответное повышение температуры организмом. Предварительно разогретый организм человека реагирует сильнее холодного.

4. Соединение холода вместе с механическим воздействием усиливает ответную реакцию организма. Излишнее охлаждение вызывает в организме разрушительный стресс, что проявляется в лихорадочном состоянием и зябкостью (в крайнем случае обмороком) после проведения закаливающей процедуры.

5. Поведение закаливающегося после отнятия тепла влияет на быстроту появления реакции: пассивность ее замедляет, а движение усиливают и ускоряют.

Основным признаком правильности приема закаливающей процедуры является получение быстрой и совершенной ответной реакции со стороны организма. Тогда закаляющийся будет избавлен от всякого риска и нежелательных осложнений.

6. Рекомендуется начинать любое закаливание так, чтобы возникли слабые или средние ответные реакции организма, которые укрепят организм, а не ослабят по принципу разрушительного стресса. Даже П. Иванов начинал свою закалку-тренировку постепенно и осторожно, приучая организм к перенесению все более и более жесткого и сильного холодового воздействия.

Описание закаливающих процедур

Среди наиболее любимых и хорошо распространенных процедур находятся две – обливание холодной водой или купание в естественном водоеме и парная или сауна. Но прежде, чем приступить к их описанию, дадим две «мягкие» закаливающие процедуры, которые помогут подготовиться к более серьезным процедурам.

Частичное обтирание. Эта процедура наиболее «мягкая» из всех водных, сама по себе хорошо служит для закаливания организма и для определения реакции организма на холодную воду.

Частичное обтирание отнимает мало тепла, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодовую нагрузку на организм.

Выполнение. Человек стоит, достаточно согретый предварительным разогреванием, совершенно голый. В ладонь наливается столько воды, сколько на ней может поместиться, и этой водой с силой обрызгивается обнаженная часть тела. Затем этою рукой сильно трут взад и вперед по смоченной поверхности, до полного ее высыхания. Начиная с груди, переходят на живот, ноги и руки. Спину можно смочить мокрым полотенцем и им же хорошенько ее растереть.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т.д.

Это обтирание полезно для возбуждения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах.

Общее обтирание. Общее обтирание является более сильной процедурой, чем предыдущая. Она выполняется так: берется простыня из грубого холста, длиною в 2-3 метра и смачивается в воде, температура которой 15-12 градусов, немного выжимается и обматывается под мышками. Человек садится на стул и начинает энергично растирать свое тело через мокрую простыню.

Продолжительность всей процедуры не должна превышать 3-5 минут и должна заканчиваться тотчас же, как все тело станет теплым на ощупь. Можно попросить кого-либо, чтобы он дополнительно помогал в растирании тела.

Общее обтирание хорошо подходит для лиц, имеющих избыточный вес со слабым обменом веществ.

А теперь поговорим о более серьезном виде закаливания.

Обливание. Вы можете обливаться (купаться) прохладной или холодной водой у себя дома под душем, на улице из ведра и т.п.

Лучшее время для этой процедуры – утро (сразу после пробуждения) и вечер – примерно за 2,5-3 часа до сна.

Если вы замерзли, то обязательно необходимо разогреться до появления теплоты во всем теле (но не до пота).

После этого берете ведро или два воды, становитесь обнаженными в душ или садитесь в ванну и плавно выливаете воду себе на голову, лицо, спину и грудь. Вся процедура обливания занимает 2-3 секунды.

Если вы обливаетесь на улице, то все это проделываете стоя. Обливаться лучше всего стоя на траве или твердом покрытии, чтобы грязные брызги не попадали на ноги. Хорошо перед обливанием сделать 2-3 «вдоха жизни».

Если вы предпочитаете купание, то набираете столько воды, чтобы она полностью покрыла ваше тело. Полностью раздевшись, делаете медленный плавный вдох и погружаетесь в воду. Просто приседаете, затем ложитесь и погружаете голову. Женщинам, чтобы не мочить волосы, можно погружаться по шею, а в последующем умыть лицо и шею этой же водой. Вся процедура погружения занимает не более 10-15 секунд.

Лучше всего купаться (не более 1 минуты) в любом естественном водоеме (река, озеро, пруд, море, в крайнем случае, бассейн с холодной водой). Входить в воду надо как можно скорее, а лучше всего прыгнуть с мостика вниз головой. На этом купание в естественном водоеме можно закончить.

Вытираться сразу не надо, а лучше одеться в банный халат и зайти в теплое помещение. Помните – вы должны почувствовать ожог, а затем приятное тепло и бодрость во всем организме. Никакого охлаждения и озноба после проведения этой процедуры не должно быть.Эта процедура позволит вашей воде в организме перейти в состояние паравод и сохранять эти свойства около 12 часов. Помимо закаливающего эффекта эта процедура обладает значительной лечебной силой.

Зимние купания – «моржевание». 19 января каждого года вода во всех водоемах делается уникальной. Если ее набрать, то она может весьма долго стоять не портясь.

Если вы желаете выполнять зимние купания, то должны вписаться в природный ритм. А именно – купайтесь летом, потом осенью и наконец – зимой.

По мере общего похолодания время пребывания в воде ограничиваете все больше и больше. Например, если вы летом плавали по 20-30 минут в реке, то осенью – 5-10 минут, а зимой – 1-3.

Любители зимнего плавания должны заниматься своей подготовкой круглый год. Лето использовать в основном для общефизического развития и для начального закаливания, осень – для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зиму – для плавания в ледяной воде.

Период подготовки будущих «моржей» к зимнему плаванию продолжается с июня по октябрь и проводится последовательно в теплой и холодной воде.

Октябрь встречает будущих «моржей» холодными дождями, пронизывающими ветрами, по утрам трава все чаще покрывается серебристым инеем. Температура воды понижается на 7-8 градусов по сравнению с сентябрьской, опускаясь к концу месяца до 3-4 градусов. В этот период требования к организации занятий и правильному определению индивидуальных холодовых нагрузок должны быть очень высокими.

Перед купанием хорошенько разогрейтесь, но не до пота. Входите в воду сразу, а лучше ныряйте. После купания сделайте все, чтобы вы согрелись, а лучше зайдите в теплое помещение.

Купаться лучше всего 2-3 раза в неделю. Раз в неделю как минимум посещайте парную.

«Снежное пробуждение». Снежное пробуждение организма заключается в том, что, когда выпадает первый пушистый снег, он в снежинках запасает, конденсирует огромное количество энергии. Когда человек в обнаженном виде ложится в такой снег, набрасывает его на себя сверху – «закапывается».

При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение холодовых рецепторов кожи, которое резко активирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодовой ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега проявляется другой. Снег тает – разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется – активизируется и структуризируется. Охлаждение плазменного тела дает сжатие его, в результате чего появляются мощные импульсные токи. Все это дает такой эффект, с которым ничто не сравнимо.

Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

Компрессы из снега. Процедура занимает около 8 минут и дает прекрасный эффект – кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Делается это так. Наберите полную пригоршню чистого снега, заверните его в салфетку, концы которой надо закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно прикладывают к лицу и шее. Не забывайте про верхние веки и подбородок. Прикладывайте до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можно делать рано утром, когда проснетесь, такие компрессы очень полезны.

Эту процедуру можно усилить, если использовать после снега горячий компресс на лицо и так повторять 2-3 раза. Кожа лица действительно станет здоровой, розовой, упруго.

Закаливание носоглотки. Носоглотка весьма чувствительна к холоду. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от воздействия холодного воздуха при дыхании. Для закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой и обтирание шеи. Полоскание горла следует начинать с температуры воды 27-28 градусов, постепенно доводя до 2-4 градусов. В сильный мороз кончик языка следует прижимать к внутренней поверхности зубов. При вдохе холодный воздух, обтекая язык, будет нагреваться от него и от щек, это уменьшит охлаждение миндалин и горла. Хорошим средством закаливания носоглотки является мороженое, хотя с точки зрения рационального питания увлекаться им не следует.

Обливание стоп и контрастные ножные ванны. Обливание стоп производится следующим образом. Опущенные в таз ноги обливаются водой с начальной температурой 28-30 градусов, конечная температура воды – не ниже 1-2 градусов. После процедуры ноги тщательно вытираются досуха, особенно между пальцами. Рекомендуется проводить обливание стоп утром, а вечером не позже чем за 1 ч до отхода ко сну.

Хождение босиком. Исследования физиологов показали, что на подошвенной части стопы расположено большое количество рецепторов, имеющих связь с органами и тканями организма.

Хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Зимой, ранней весной и поздней осенью рекомендуется ходить босиком дома. При высокой степени закаленности – по инею и даже по снегу. Полезно хождение босиком по песку, рыхлой земле, по лужам после дождя.

Ходить босиком, кроме закаливающего эффекта, надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы стопы, и является хорошим методом профилактики соматических и простудных заболеваний.

Аквааэробика. Учитывая многогранное значение кожи для жизнедеятельности всего организма и выполнение ею ряда существенных функций – защитной, бактерицидной, выделительной, дыхательной, энергетической, рецепторной, а также физико-химические свойства воды – давление и выталкивающую силу, температуру, теплопроводность, можно констатировать, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело, и ее можно рассматривать в качестве альтернативного терапевтического средства.

Характерно, что физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения и эффекты, нежели таковые на суше. При выполнении физических упражнений в воде необходимо преодолевать ее постоянное сопротивление. Во время тренировки оказываются задействованными все мышцы тела, даже антагонисты, получая большую многоплановую нагрузку.

При занятиях человека аквааэробикой вода превращается для него в хорошего массажиста. Благодаря ее давлению кожа, сосуды, соединительные ткани, подкожно-жировая клетчатка получают эффективный массаж, что является прекрасной профилактикой ожирения и коррекцией целлюлита.

Аквааэробика позволяет каждому выбирать свой уровень нагрузки, в воде не приходится потеть и нет чувства обессиливающей усталости.

Аквааэробика способствует поддержанию физической формы, особенно оптимальной массы тела. Сбросить лишние килограммы путем аквааэробики в 7-14 раз эффективнее, чем на суше. Одно занятие в воде приравнивается к трем занятиям в зале. Для большей эффективности занятий лучше проводить их на глубокой воде, а для увеличения сопротивляемости на ноги надевать ласты, а на руки – специальные перчатки с перепонками. Оптимальная глубина для тренировок - 1,5-2 м.

Парная процедура. Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

1) Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Покушайте легко – овощи, фрукты, легкую кашку.

2) Лучше париться утром, т.е. после 9-10 часов. Организм отдохнул во время сна, полон сил, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую нагрузку на сердце. Знайте, парная – это своего рода тренировка, которая действительно может заменять физическую нагрузку.

3) Приучайте себя к жару постепенно, не взбирайтесь сразу на верхний полок. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4) Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с холодной водой, а затем прибавьте постепенно более горячей воды. Так 10-15 минут. После того, как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5) В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытритесь полотенцем насухо – влага препятствует потоотделению – и заходите.

6) Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего ороговевшего слоя.

7) Войдя в баню, 3-4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Итак, поза в парной лежачая либо сидячая по-турецки.

8) Выйдя из парной, постойте под душем с теплой, а затем прохладной водой. Можно резко на 5-10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником? Веники бывают в основном березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего их летучие вещества проникают в тело и благотворно влияют на него.

Смысл париться с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам – от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот только после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а ладонью другой прижимаете листву к телу.

Теперь разберем, в чем разница между сухим паром и влажным.

В бане с сухим паром гораздо сильнее осуществляется потоотделение. Горячий, сухой пар – это сильный Ян, который в организме порождает свою противоположность – Инь, т.е. выделяется вода (пот). Благодаря этому достигается более глубокая проработка кожных покровов, организм подсушивается, обильно выделяются шлаки. Сухой пар эффективен от водянок разного рода.

Очень хорош сухой пар для лиц с конституцией «Слизи». Как известно, переизбыток этого жизненного принципа вносит в организм сырость и холод. Сухой, горячий пар будет их идеально уравновешивать. Поэтому полные люди могут похудеть и прекрасно себя чувствовать, пользуясь сухим паром.

Влажный пар, несколько затрудняя потоотделение, сильнее прогревает тело внутри. По своей природе это больше Инь, который, воздействуя на организм, порождает в нем свою противоположность – Ян. От этой процедуры улучшается пищеварение, обмен веществ и т.д. Баня помогает при несварении, слабости пищеварения и потере аппетита.

Чем влажнее пар, тем лучше он вытесняет из организма биопатогенную энергию сухости, которая приводит к «усыханию мяса» и тугоподвижности в суставах.

Противопоказания общим банным процедурам следующие: при острых стадиях любых болезней; при обострении хронического заболевания с повышенной температурой, при болезнях сердца – эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех форм гипертонии, сопровождающихся сердечной и почечной недостаточностью; малокровии, ярко выраженном склерозе сосудов, эпилепсии и некоторых других.

Как надо вести себя после банной процедуры? Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 1500 г воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т.п. Это далеко не лучший вариант, можно поступать намного лучше.

Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления организма с помощью сокотерапии. Потея, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду. Это большая разница.

Принимая парную 2-3 раза в неделю, вы всего за три недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов. При этом будете наслаждаться теплотой пара, бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Вернувшись из бани, домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 и более 1 л морковного сока, либо яблочного и свекольного, либо других по сезону. Далее можете, есть салат и каши. В течение дня выпейте еще раз столько же сока. В последующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после следующей парной – снова массированную сокотерапию.

Банные веники. Веники бывают: березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие.

Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Березовый веник при распаривании выделяет специфические вещества, которые действуют расширяюще на бронхи легких и хорошо удаляют из них застывшую слизь и мокроту. Температура все разжижает, а летучие вещества березового веника их выводят вон. Поэтому березовый веник хорошо подходит при простудных заболеваниях, для астматиков и для бывших курильщиков.

Летучие вещества березового веника – «мягкие, спокойные» - хорошо успокаивают боли и ломоту в суставах и мышцах, которая бывает от больших физических нагрузок, очищают кожу, успокаивают и улучшают настроение.

Дубовый веник при распаривании выделяет много дубильных веществ, свойство которых сжимать, стягивать, делать упругим. Поэтому он и рекомендуется для лиц, имеющих излишний вес. Применение дубового веника способствует уменьшению жировой прослойки, делает кожу упругой, матовой, уничтожает кожные воспаления (сжимая и подсушивая их). «Вяжущий дух» дубового веника оказывает снижающее артериальное действие, поэтому рекомендуется гипертоникам в парной. «Вяжущие» свойства аромата дуба успокаивают нервное возбуждение.

Таким образом, закаливание организма – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаливающих процедур, иначе он снизится.

**8.Основы спортивного питания**

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют полисахариды — сложные углеводы. В составе живых организмов имеется много разнообразных полисахаридов: у растений — это крахмал, у животных — гликоген (животный крахмал). Крахмал и гликоген играют роль как бы аккумуляторов энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток организма.

Для получения энергии клетки используют глюкозу. Если глюкозы поступило больше, чем нужно клеткам, ее избыток поглощают мышцы и печень, создавая запасы в виде гликогена. В период интенсивной мышечной работы или нервного напряжения гликоген расщепляется, образуя глюкозу, которая потребляется работающими мышцами и нервными клетками. Треть запасов гликогена хранится в печени, которая медленно высвобождает его в виде глюкозы в крови, поддерживая там ее концентрацию на постоянном уровне.

Жиры — это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запасти жиров гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным. Жиры состоят, как и углеводы, из атомов углерода, водорода и кислорода.

Белки — обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют полипентидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипентидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей. Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

**9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

Гимнастические маты не должны иметь порывов.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Мячи набивные должны использоваться по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

Корт делится посередине с помощью сетки, которую натягивают параллельно задним линиям на всю ширину площадки. Размер сетки в большом теннисе традиционно равен 1,07 м на 12,8 м. Она состоит из квадратных 40 мм ячеек.

Для игры в теннис используются ракетки, состоящие из рукоятки и обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность выполняется как из искусственных (например, нейлон или полиэстер), так и натуральных материалов (например, бычьих жил).

Для качественной игры необходима правильная натяжка струн ракетки. Традиционной натяжкой для новых ракеток считается 26 на 24 кг. Вертикальные струны натягиваются на 2 кг больше, чем горизонтальные. Сильная натяжка позволяет игроку контролировать удар по мячу, но уменьшает его силу. Слабая натяжка хорошо разгоняет мяч, но снижает контроль над ним.

В правилах тенниса ITF (Международная федерация тенниса) установлены требования к инвентарю.

Регламентированная длина ракетки — не более 29 дюймов (73,66 см). Номинальный размер ракетки для взрослых — 27 дюймов (68,58 см), для юношей и детей рекомендуется использовать ракетки длиной 26, 24, 21 и 19 дюймов.

Разрешенная ширина ракетки — не более 12,5 дюймов (31,75 см), а регламентированный размер струнной поверхности составляет 11,5 дюймов (29,21 см) в ширину и 15,5 дюймов (39,37 см) в длину.

В теннисе используется полый мяч, выполненный из резины. С целью улучшения аэродинамических свойств снаружи его покрывают войлоком желтого или белого цвета. Такие оттенки считаются наиболее выгодными с точки зрения телевизионных трансляций. В любительской игре мячи могут быть любого цвета.

Давление внутри мяча обычно составляет две атмосферы либо мяч выполняется из более жесткого материала без внутреннего давления. Такие мячи обеспечивают хороший отскок. На наружную поверхность теннисного мяча наносится традиционный рисунок – замкнутая линия белого цвета.

Мячи для соревнований выполняются в строгих размерах и весе: 65,41-68,58 мм, вес 56,0-59,4 гр.

**10.Требования техники безопасности на занятиях теннисом.**

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

· при падении на твердом покрытии;

· при нахождении в зоне удара;

· при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в теннис.

5. Коротко остричь ногти.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи не должно быть посторонних лиц.

2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

3. При низкой температуре одевать спортивный костюм.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время тренировочного занятия, по игре, сообщить тренеру.

**9.1.Учебно-тематический план тренировочный этап (теория)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **итого** |
| Теоретический материал | | | | | | | | | | | | |
| 1.История развития избранного вида спорта | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4.Основы спортивной подготовки |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6.Гигиенические знания, умения и навыки |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| 7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| 8.Основы спортивного питания |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| 9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 10.Требования техники безопасности на занятиях волейболом |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |

****10.Практическая подготовка****

****10.1.Общая физическая подготовка****

* **Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).**
* **Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).**
* бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 метров;
* -рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (стоя, боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных положениях);
* бег со сменой направления (зигзагом);
* 2-3 прыжка на месте и бег на 30 метров;
* бег на 3, 6, 10, 15 метров с акцентом на большое количество шагов;
* семенящий бег;
* частое перебирание ногами сидя на высоком стуле.
* **Прыжки (подскоки на носка; на одной, на дух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину- спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; вверх с касание предмета головой; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки в парах.**
* **Упражнения для развития и укрепление костно-мышечного аппарата:**
  + - **в парах:**
    - **перетягивание партнера;**
    - **опускание и поднимание рук с сопротивлением;**
    - **присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.**
* **Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).**
* **Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).**
* **Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).**
* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
* **Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.**
* **Спортивные игры (баскетбол, волейбол).**

**10.2.Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы:*

* 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;
* отталкивание от стены двумя руками;
* отжимание от скамейки, от пола;
* подтягивания;
* поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на боку.
* приседание с отягощением гантели,
* поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
* приседание на одной ноге «пистолет» .
* лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.
* толчки плечом партнера. Борьба за место.
* упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
* сжимание теннисного резинового мяча.
* многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

* прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две параллельно проведенные линии, через скамейку, со скамейки, с ноги на ногу, с обручем;
* со скакалкой: на двух ногах, на одной ноге, поочередно, в полу-приседе с обычными прыжками, скакалку вращать и вперед и назад;
* метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений (сверху, сбоку, снизу);
* выполнять броски стоя, сидя, на одном колене и т.п.;

*Упражнения для развития быстроты.*

* Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.
* Бег с изменением направления до 180°.
* Бег прыжками.
* Эстафетный бег.
* Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться,
* «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -спиной вперед и т. д.
* Бег боком и спиной вперед на 10 м наперегонки.
* Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
* Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.
* Упражнения в ловле теннисного мяча.

*Упражнения для развития ловкости.*

* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами.
* Прыжки вперед с поворотом.
* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
* Кувырки вперед и назад.
* Держание мяча в воздухе жонглирование.
* Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.
* Подвижные игры: «Попади в цель», «Салки» и другие.

*Упражнения для воспитания координационных способностей:*

* из упора присев, поочередно переставляя руки прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
* из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая вскочить на ноги, то же с ракеткой и с последующим быстрым перемещением вперед, назад, в сторону;
* кувырки: вперед, назад, в сторону;
* кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, аналогично все выполнять при кувырке назад;
* два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
* ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов;
* жонглирование

*упражнения для развития гибкости:*

* наклоны вперед, вниз ( из основной стойки) доставая ладонями пол.
* широкий шаг левой ногой, касание локтем правой руки (внутри, снаружи).
* и.п. ноги шире плеч, касание лев. рукой пятки правой ноги.

*Упражнения для развития выносливости:*

* бег равномерный, переменный;
* ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание;
* спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей;
* тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

**10.3.Технико-тактическая подготовка (1,2 год обучения)**

1. Обучение технике удара с отскока (в высокой точке внутри корта);
2. совершенствование техники удара с отскока (в средней точке, в высокой точке внутри корта);
3. совершенствование техники крученого удара с задней линии справа, слева (в средней, низкой, высокой точке);
4. удержание мяча в игре с тренером;
5. обучение резаному удару с задней линии справа, слева (в высокой точке);
6. совершенствование резаного удара с задней линии (в средней, низкой, высокой точке, внутри корта с выходом к сетке);
7. совершенствование техники укороченного удара с задней линии (справа, слева);
8. обучение техники удара «Свеча» (обводящая резаная справа, слева);
9. совершенствование техники удара с лета (в средней, низкой, высокой точке);
10. обучение технике удара с лета (укороченного);
11. обучение техники удара над головой (с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижением вперед с колена);
12. совершенствование удара над головой (с места с лета, с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока. с продвижением вперед с колена);
13. обучение технике плоской подачи в разные зоны;
14. совершенствование техники резаной, плоской, крученой подачи в разные зоны;

**10.4.Интегральная подготовка**

* Чередованию упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
* Чередованию упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
* Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых.
* Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов и действий подряд.
* Игра на счет.
* Подготовительные игры, игра в теннис.
* Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

**10.5.Содержание подготовки (3-5 год обучения)**

* Упражнения для развития основных двигательных качеств, совершенствование навыков движений, расширение двигательного опыта;
* занятия другими видами спорта;
* теоретические занятия предусмотренные программой;
* упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении технических и тактических приемов;
* подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом тенниса. с применением технических средств;
* интегральная подготовка, с целью обучения ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
* определение индивидуального стиля ведения игры, индивидуальные занятия;
* участие в учебных и контрольных соревнованиях, в соревнованиях местного и республиканского значения, установки и разбор соревнований;
* оценка уровня подготовленности теннисистов;

**10.6.Общая физическая подготовка**

* Бег, беговые упражнения;
* обще развивающие упражнения;
* приседания, отжимания, подтягивания;
* упражнения с резиновыми амортизаторами;
* упражнения для воспитания силовых способностей;
* упражнения с преодолением собственного веса;
* упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг);
* упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг);
* упражнения для воспитания координационных способностей;
* игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей;
* упражнения для воспитания гибкости;
* игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости;
* упражнения для воспитания выносливости;
* игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости;

**10.7.Специальная физическая подготовка**

* упражнения для воспитания скоростных качеств;
* упражнения для воспитания силовых качеств;
* упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей;
* игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей;
* игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей;

**10.8.Технико-тактическая подготовка**

* совершенствование техники удара с отскока (в средней точке, в высокой точке внутри корта);
* совершенствование техники крученого удара с задней линии справа, слева (в средней, низкой, высокой точке, внутри корта с выходом к сетке);
* удержание мяча в игре с тренером;
* совершенствование резаного удара с задней линии (в средней, низкой, высокой точке, внутри корта с выходом к сетке);
* совершенствование техники укороченного удара с задней линии (справа, слева);
* совершенствование техники удара «Свеча» (обводящая резаная справа, слева, обводящая крученая справа, слева);
* совершенствование техники удара с лета (в средней, низкой, высокой точке, укороченный удар, игра с тренером);
* совершенствование техники удара над головой (с места с лета, с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижением вперед с колена);
* совершенствование техники резаной, плоской, крученой подачи в разные зоны;

**10.9.Интегральная подготовка**

* Чередованию упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
* Чередованию упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
* Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых.
* Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов и действий подряд.
* Игра на счет.
* Подготовительные игры, игра в теннис.
* Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

**11.Психологическая подготовка**

* ***Общая психологическая подготовка*** - единство физической, технической и тактической подготовки на протяжении всего периода спортивной подготовки.

**Основные задачи:**

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия;
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств;
7. ***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива***. Кроме технико-тактической подготовки в спортсмене воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, положительное отношение к спорту. Важный фактор - самовоспитание. Формирование качеств тесно связано с коллективом и характером этого вида спорта. решение данной задачи связано с воспитательной работой.
8. ***Развитие процессов восприятия***. Совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, глазомером, точностью восприятия движений и специализированных восприятий.

Глазомер и периферическое зрение находится в прямой зависимости от состояния тренированности. при развитии зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Периферическое  зрение | Глазомер | Точность  движений | Специализированные  восприятия |
| Ведения, броски,  ловля мяча под контролем зрения.  Упражнения в пе-редачах (в парах) | Варьирование дистанции при приеме мяча, при  передачах, подачах,  по сигналу тренера | Постоянные  тренировки для  максимальной скорости реагирования,  выбора ответного  действия | Развитие:  «чувство мяча»  «чувство сетки»  «чувство корта»  «чувство времени» |

1. ***Развитие внимания***: Успешность технических и тактических действий теннисистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения (упражнения с несколькими мячами, с различными перемещениями, упражнения с быстрыми переключениями на объект, с одного действия на другое).
2. ***Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения***. У теннисистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации, сообразительность - быстрая оценка сложившейся ситуации, инициативность - быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты.
3. ***Развитие способности управлять своими эмоциями***. Обучение требует систематических занятий, для полного овладения приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
4. ***Развитие волевых качеств***. Важное условие - преодоление трудностей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Т Р У Д Н О С Т И** | |
| ОБЪЕКТИВНЫЕ  Особенность игры в теннис | СУБЪЕКТИВНЫЕ  Личность спортсмена |

Основное волевое качество - целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Целеустремленность и настойчивость | Выдержка и самообладание | Решительность и смелость | Инициативность и дисциплинированность |
| Повышение спортивного мастерства | Преодоление неблагоприятных  эмоций | Принятие обдуманных  решений | Творчество и решение задач |

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям**

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место игр, освещенность, температура);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **П Р Е Д С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Е С О С Т О Я Н И Я** | | | |
| Боевая  Готовность  **благоприятное состояние**  эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, собранность и сосредоточенность, стремление к победе, уверенность, процессы обостряются | Предсоревнова- тельная  лихорадка  волнение, смена эмоций, рассеянность, импульсивность, раздражительность  дрожание конечностей, потливость | Предсоревнова- тельная  апатия  слабая возбудимость, сонливость, нежелание участвовать в игре, ослабляются процессы, замедл. реакция, сниж. мыш. тонуса, бледность, холодный пот | Состояние  самоуспокоенности  отсутствие готовности к волевым напряжениям, переоценка своих сил и возможностей, недооценка соперника, важности игры |
|  | | | |

**Преодоление отрицательных эмоций**

* Внешне не выражать сильное волнение, неуверенность, а наоборот стараться выразить состояние уверенности, бодрости.
* Применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу и т. д. (в зависимости от эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение и снять состояние подавленности.
* Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности. Частоте, ритму, продолжительности.
* Применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие, музыкальное сопровождение.
* Воздействие при помощи слова, применение самоприказа, самоободрение, самопобуждение.
* Успех выступления команды во многом зависит от умелого управления командой.

**Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тренировочный этап** | | | |
| Перед занятием, соревнованием | Готовность к нагрузкам, предупреждение травм, рациональное построение тренировки | Упражнения на растяжение Разминка  Массаж  искусственная активация мышц  Психорегуляция мобилизирующей направленности | 3 мин.  10-20 мин.  5-15 мин.  60 % разминание  3 мин. само и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение переутомления, перенапряжения | Чередование нагрузок  Восстановитель ный массаж  Психорегуляция мобилизирующей направленности | В процессе  тренировки  3 – 8 мин.  3 мин. само и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспиратор ной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Восстановительные упражнения (Ходьба, дыхательные упражнения)  Душ  (теплый, прохл.) | 8 – 10 мин. |
| Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия, соревнования | Ускорение восстановитель-  ного процесса | Локальный массаж  спина, шейно-воротн. зона  Душ-теплый, умеренно хол.  Психорегуляция реституционной направленности | 8 – 10 мин.  5 – 10 мин.  5 мин.  само и гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности и профилактика перенапряжений | ОФП восстановительной направленности  Сауна  Общий массаж | Восстановительная  тренировка  После  тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу. Профилактика перенапряжений | ОФП восстановительной направленности  Сауна, душ  Общий массаж Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительная  тренировка  туризм  После  тренировки  само и гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу. Профилактика переутомлений | Те-же что и в микроцикле в течении нескольких дней  Сауна | Восстановительные  тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергитических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500-5500  Ккал/день, режим сна  аутогенная саморегуляция |

**Временные показатели восстановления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Текущее  Восстановление  В ходе выполнения упражнений | Срочное  Восстановление  После окончания работы | Отставленное восстановление  После нагрузки длительное время | Стресс- восстановление  После перенапряжений |

**Педагогические средства восстановления:**

* Рациональное планирование тренировочного процесса, в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкая организация работы и отдыха.
* Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.
* Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.
* Разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки.
* Разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства восстановления:**

* Специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления:**

* Сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо-и гипетбарическая оксигенация, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства восстановления:**

* Включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и др. Особенно учитывать отрицательное действие во время соревнований (реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, давление соперников) их надо своевременно ликвидировать.
* После тренировочного микроцикла – туристические походы с играми в бадминтон, футбол, купание, ванны с аэроингаляцией или струйным душем, подводный массаж.
* Физическая и психологическая разгрузка, физические средства восстановления те же что и после микроцикла.
* Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, личная гигиена.
* Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность адаптации к условиям соревнований.
* Психологические средства восстановления.

**12. Тренерская и судейская практика**

Для воспитания начальных инструкторских навыков, занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании от дельных элементов техники с обучающимися младшего возраста и при проведении соревнований.

Привлечение обучающихся старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Спортсмены старших тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и муниципального масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок.

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в теннисе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1.Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи.

*Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Помощь в проведении соревнований по теннису спортивной школе.

3.Выполнение обязанностей секретаря и судей на линиях.

**13.Соревновательная деятельность**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

14.Самостоятельная работа

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на этапе начальной подготовки и тренировочном.

**15.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

**-Общие требования безопасности**

Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочные занятия точно по расписанию соответственно дням недели.

опасные факторы:

-травмы при несоблюдении правил техники безопасности;

-при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;

-травмы при выполнении тренировочных заданий без разминки;

-наличие посторонних предметов в зале;

-несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований.

**-Требования безопасности перед началом занятий:**

- приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);

- в специально отведенном месте (раздевалке) переодеться в тренировочную форму:

- снять украшения:

- ценные вещи, деньги, телефон (выключенный) сдать тренеру или положив в спортивную сумку, занести в спортивный зал;

- соблюдать дисциплину в раздевалке.

**-Требования безопасности во время занятий:**

- входить в спортивный зал и выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя;

- четко выполнять все указания и требования тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- запрещается:

* бегать по залу, шуметь, баловаться;
* разбрасывать спортинвентарь и кидать спортинвентарь друг в друга;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

**-Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при поломке спортивного инвентаря и прочего снаряжения, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при ухудшении самочувствия во время занятий, прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение, в сопровождение.

**-Требования безопасности по окончанию занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

**16.Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки-2-х часов; на тренировочном этапе-3-х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица №

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Тренировочный этап** | |
| **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **Количество учебных часов в неделю** | 12 | 14 |
| **Количество тренировочных занятий в неделю** | 5-6 | 6-8 |
| **Общее количество часов в год** | 504 | 588 |

**17.Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Ответственными за проведение промежуточной, итоговой аттестации являются тренеры-преподаватели отделений видов спорта, при повторной сдаче – комиссия.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в форме:

- беседы - теория и методика физической культуры и спорта;

- контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической, тактической и интегральной подготовке (зачет/не зачет).

Промежуточная аттестация проводится в мае месяце на основании распорядительного акта руководителя образовательной организации.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому нормативу.

**18.Комплексы контрольных упражнений, промежуточная аттестация**

**(специализация теннис)**

Общая физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **1 г.о.** | | **2 г.о.** | | **3 г.о.** | | **4 г.о.** | |
| **Наименование упражнений** | **Д.** | **М.** | **Д.** | **М.** | **Д.** | **М.** | **Д.** | **М.** |
| **Бег на 30 м.**  **(сек.)** | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 |
| **Прыжок вверх**  **(см.)** | 31 | 34 | 33 | 35 | 35 | 37 | 36 | 38 |
| **Прыжок в длину (см.)** | 170 | 175 | 175 | 175 | 180 | 180 | 185 | 185 |
| **Бросок мяча**  **(1кг) движением подачи (м)** | 8 | 10 | 9,5 | 11,5 | 10,5 | 13 | 12 | 15 |
| **«Челночный бег»**  **(6\*8м) (сек)** | 14,6 | 14,4 | 14,4 | 14,2 | 14,2 | 14,0 | 14,1 | 13,9 |
| **Ловля палки**  **(см)** | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Прыжки на**  **Координацию**  **(см)** | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3 | 2 | 2 |

**18.1.Тренировочный этап 1 г.о.**

**техническая, тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-6 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 8,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-8 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-3 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-6 ,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 6 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в медленном темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |

**18.2.Тренировочный этап 2 г.о.**

**техническая, тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-7 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 9,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-9 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-3 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-7,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 7 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |

**18.3.Тренировочный этап 3 г.о.**

**техническая, тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-8 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 10,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-10 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-4 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-8,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 8 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 4 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 4 (первая подача) | | | | | | |

**18.4.Тренировочный этап 4 г.о.**

**техническая, тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-9 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 11,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-11 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-5 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-9,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 9 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 5 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 5 (первая подача) | | | | | | |

**18.5.Итоговая аттестация (специализация теннис)**

общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Тренировочный этап  5 г.о. | |
| девочки | мальчики |
| Бег на 30 м.  (сек.) | 4,9 | 4,8 |
| Прыжок вверх  (см.) | 38 | 40 |
| Прыжок в длину (см.) | 187 | 190 |
| Бросок мяча  (1кг) движением подачи (м) | 14 | 18 |
| «Челночный бег»  (6\*8м) (сек) | 14,0 | 13,8 |
| Ловля палки  (см) | 2 | 2 |
| Прыжки на  Координацию  (см) | 2 | 2 |

Техническая, тактическая подготовка (5 г.о.)

Таблица №28

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-10 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 12,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-12 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-6 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-10,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 10, в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 3,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 6 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 6 (первая подача) | | | | | | |

****19.Планируемые результаты обучения****

**1.Теория**

****Должны знать:****

. Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

****Должны уметь:****

-Правильно распределять нагрузку.

-Причины утомляемости, восстановлении организма.

- Уметь составлять и придерживаться режима дня, режима питания.

-Выполнять массаж, самомассаж.

- Оказать помощь при травме.

- Технику и тактику.

-Составлять план тренировки.

-Работать с инвентарем.

- Понимать тактику игры соперника, противодействовать сопернику.

**2.Общая физическая подготовка.**

****Должны знать:****

**- значение восстановительных средств, воспитательной работы, психологической подготовки для занятий;**

**-особенности техники бега, гимнастических упражнений, подвижных игр, эстафет;**

**-упражнения, направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

****Должны уметь:****

**- владеть техникой бега;**

**-выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**- организованно участвовать в играх.**

**3.Техническая и тактическая подготовка**

****Должны знать:****

-Технику удара с отскока ( в высокой точке внутри корта);

- Технику удара с отскока ( в средней точке, в высокой точке);

-технику крученого удара с задней линии справа, слева ( в средней, низкой ,высокой точке);

-технику работы в паре;

-технику резаного удара с задней линии справа, слева ( в высокой точке);

-технику укороченного удара с задней линии справа, слева(в высокой точке);

-технику удара «Свеча» (обводящая резаная справа, слева);

-технику удара с лета ( в средней, низкой, высокой точке);

-технику удара с лета (укороченного);

-технику удара над головой (с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижение вперед с колена);

-технику удара над головой (с места с лета, с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижением вперед с колена);

-технику плоской подачи в разные зоны;

-технику резаной, плоской, крученой подачи в разные зоны;

**Должны уметь:**

- выполнять удар с отскока ( в высокой точке внутри корта);

-выполнять удар с отскока ( в средней точке , в высокой точке);

- выполнять удар крученого удара с задней линии справа, слева ( в средней, низкой, высокой точке);

-удерживать мяч в игре с тренером;

- выполнять резаный удар с задней линии справа, слева ( в высокой точке);

- выполнять укороченный удар с задней линии справа, слева(в высокой точке);

- выполнять удар «Свеча» (обводящая резаная справа, слева);

- выполнять удар удар с лета ( в средней, низкой, высокой точке);

- выполнять удар с лета (укороченного);

- выполнять удар над головой (с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижение вперед с колена);

- выполнять удар над головой (с места с лета, с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижением вперед с колена);

- выполнять удар плоской подачи в разные зоны;

- выполнять резаную, плоскую, крученую подачи в разные зоны;

-правильно располагаться на корте и выполнять основные тактические действия;

-уметь точно передать мяч партнеру;

-выбирать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером;

-выполнять тактические комбинации.

Техническая, тактическая подготовка (3,4,5 г.о.)

****Должны знать:****

-Технику удара с отскока ( в высокой точке внутри корта, в средней точке);

-технику крученого удара с задней линии справа, слева ( в средней, низкой ,высокой точке внутри корта с выходом к сетке );

-удержание мяча в игре с тренером;

-технику резаного удара с задней линии справа, слева ( в средней, низкой, в высокой точке внутри корта с выходом к сетке);

-технику укороченного удара с задней линии справа, слева;

-технику удара «Свеча» (обводящая резаная справа, слева, обводящая крученая справа, слева);

-технику удара с лета ( в средней, низкой, высокой точке, укороченный удар, игра с тренером);

-технику удара с лета (укороченного);

-технику удара над головой (с места слета, с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижение вперед с колена);

-технику резаной, плоской, крученой подачи в разные зоны;

**Должны уметь:**

- выполнять удар с отскока ( в высокой точке внутри корта);

- выполнять удар крученого удара с задней линии справа, слева ( в средней, низкой, высокой точке);

-удерживать мяч в игре с тренером;

- выполнять резаный удар с задней линии справа, слева ( в высокой точке);

- выполнять укороченный удар с задней линии справа, слева(в высокой точке);

- выполнять удар «Свеча» (обводящая резаная справа, слева);

- выполнять удар удар с лета ( в средней, низкой, высокой точке);

- выполнять удар с лета (укороченного);

- выполнять удар над головой (с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижение вперед с колена);

- выполнять удар над головой (с места с лета, с отходом назад в прыжке, с отходом назад с отскока, с продвижением вперед с отскока, с продвижением вперед с колена);

- выполнять удар плоской подачи в разные зоны;

- выполнять резаную, плоскую, крученую подачи в разные зоны;

-правильно располагаться на корте и выполнять основные тактические действия;

-уметь точно передать мяч партнеру;

-выбирать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером;

-выполнять тактические комбинации.

4.Интегральная подготовка

**Должны уметь:**

-чередовать упражнения для развития физических качеств;

-чередовать упражнения для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений;

-чередовать изученные технические приемы и их способы в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых;

-уметь многократно выполнять изученные технические и тактические приемы и действия подряд;

-играть на счет;

-выполнять задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

5.Тренерская и судейская практика**:**

-быть способным помочь тренеру в проведении тренировочного занятия;

-уметь составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;

- оказывать помощь в проведении соревнований по теннису;

-уметь выполнять обязанности секретаря и судей на линиях.

**20.Перечень информационного обеспечения программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Москва, Кремль,2012.

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Москва, Кремль,2014.

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Москва,2013.

4.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

6.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554,Москва,2014.

7.Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта от «13» августа 2015 года № 293,Петрозаводск,2015.

8.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

9.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

10.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998. тренера

Настольная книга тренера.-М.:АСТ Астрель,2002.

11.Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

12.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

13.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

14.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

15.Скородумова А.П.Теннис.Построение тренировки квалифицированных спортменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса):-М.,1990.

16.Голенко В.А.,Скородумова А.П.,Тарпищев Ш.А.Школа тенниса: Учеб.пособ. для высших учебных заведений физической культуры.-М.:Дедалус,2001.

17.Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. М., http://www.goskomsportrk.ru/ (Дата обращения: 15.12.2015).

Учебно-тематический план

тренировочный этап (5 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **итого** |
| Теоретический материал | | | | | | | | | | | | | |
| 1.История развития избранного вида спорта | 2 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 2 |
| 2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 2 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 2 |
| 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |  |  | 2 |  |  |  |  | |  |  |  |  | 2 |
| 4.Основы спортивной подготовки |  |  |  | 2 |  |  |  | |  |  |  |  | 2 |
| 5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  | 1 |  |  | |  |  |  |  | 1 |
| 6.Гигиенические знания, умения и навыки |  |  |  |  |  | 2 |  | |  |  |  |  | 2 |
| 7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  |  | 1 |
| 8.Основы спортивного питания |  |  |  |  |  |  |  | | 2 |  |  |  | 2 |
| 9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1 |  |  | 1 |
| 10.Требования техники безопасности на занятиях волейболом |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 |  | 1 |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 8 | 9 | 7 | 10 | 6 | 7 | | 7 | 9 | 6 | 8 | 1 | 78 |
| СФП | 9 | 9 | 8 | 10 | 7 | 6 | | 9 | 10 | 6 | 8 | 4 | 86 |
| Техническая Подготовка | 11 | 12 | 10 | 11 | 9 | 9 | | 10 | 11 | 8 | 10 | 3 | 104 |
| Тактическая Подготовка | 8 | 8 | 8 | 9 | 6 | 6 | | 10 | 8 | 7 | 9 | 1 | 80 |
| Тренерская и судейская практика | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Восстановительн. мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | | 1 | 1 |  | 1 |  | 8 |
| Интегральная подготовка | 8 | 8 | 9 | 10 | 7 | 7 | | 7 | 8 | 4 | 7 | 3 | 78 |
| Самостоятельная работа | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| Соревнования  (основные) | 6 | 8 | 5 | 5 | 5 | 8 | | 10 | 5 | 7 | 8 |  | 67 |
| Контрольные нормативы |  |  |  |  |  |  | |  |  | 8 |  |  | 8 |
| **Итого часов** | 61 | 63 | 56 | 65 | 47 | 51 | | 61 | 60 | 53 | 58 | 13 | 588 |

Учебно-тематический план

тренировочный этап (3 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **итого** |
| Теоретический материал | | | | | | | | | | | | |
| 1.История развития избранного вида спорта | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4.Основы спортивной подготовки |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 5.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6.Гигиенические знания, умения и навыки |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| 7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| 8.Основы спортивного питания |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| 9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 10.Требования техники безопасности на занятиях волейболом |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 11 | 11 | 9 | 11 | 7 | 8 | 11 | 9 | 7 | 10 | 4 | 98 |
| СФП | 9 | 9 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 1 | 80 |
| Техническая Подготовка | 11 | 12 | 10 | 12 | 8 | 8 | 11 | 12 | 7 | 9 | 2 | 102 |
| Тактическая Подготовка | 8 | 9 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 9 | 2 | 84 |
| Тренерская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 12 |
| Восстановительн. мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 8 |
| Интегральная подготовка | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 2 | 77 |
| Самостоятельная работа | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 30 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| Соревнования  (основные) | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 2 | 8 |  | 59 |
| Соревнования (дополнительные) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 |
| Контрольные нормативы |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  | 8 |
| **Итого часов** | 61 | 62 | 56 | 64 | 48 | 51 | 61 | 59 | 50 | 58 | 18 | 588 |