

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная
школа №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБУ ДО СШ №2
Василеостровского района
Протокол № 15
«26» 12 2024 года

УТВЕРЖДЕНО


Директор
ГБУ ДО СШ №2
Василеостровского района

М.Г. Шестакова
Приказ № 218/9
«28» 12 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)**

по виду спорта «теннис»

Программа разработана на основании:

С учетом базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «теннис», утвержденных распоряжением комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта»

Срок освоения:

Базовый уровень – 3 года

Продвинутый уровень – 8 лет

Возраст обучающихся:

Базовый уровень 7-11 лет

Продвинутый уровень 9-18 лет

Санкт-Петербург

2024

Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «теннис».

Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовым требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – базовые требования), с учетом:

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепции развития дополнительного образования до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Пояснительная записка

Общеразвивающие программы к дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности по виду спорта (теннис) реализуемым в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее - Программа) является нормативным документом, определяющим основные направления образовательной деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение), цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься избранным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить спортивную подготовку по избранным видам спорта, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в Учреждение определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей - СП 2.4.3648 «Санитарно– эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного врача Российской Федерации санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «теннис»

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	7	11	8 - 16
Продвинутый уровень	1 - 8	9	18	6 - 12

Для зачисления на уровень подготовки поступающий на обучение по Программе должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 312 часов.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 728	до 936

Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по избранным видам спорта, реализуемую на базе Учреждения – 12 месяцев; количество недель – 52.

Форма обучения: очная.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы).

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом расписания занятий в других группах.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий: По программе планируется проведение занятий:

по 2 часа на базовом уровне

по 3 часа на продвинутом уровне

Цель и задачи программы

Цель Программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий по выбранным видам спорта, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Основные задачи:

1)Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития выбранного вида спорта;
- раскрыть понятия, термины и определения в выбранном виде спорта;;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;
- научить правилам безопасности во время занятий выбранным видом спорта;

2)Развивающие:

- развить технику и тактику относительно выбранного вида спорта;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно оздоровительных упражнений;

3) Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном
- взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию
- продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Спортивные дисциплины вида спорта «теннис» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Теннис	013 000 2 6 1 1 Я
Одиночный разряд (муж., жен.)	013 001 2 6 1 1 Я
Парный разряд (муж., жен.)	013 002 2 6 1 1 Я
Смешанный парный разряд	013 003 2 6 1 1 Я
Командные соревнования (муж., жен.)	013 004 2 6 1 1 Я

По своему характеру соревнования по теннису делятся на:

- одиночные соревнования
- парные соревнования
- командные соревнования

Одиночные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- Одиночный разряд (мужчины)
- Одиночный разряд (женщины)

Парные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- Парный разряд (мужчины)

- Парный разряд (женщины)
- Смешанный парный разряд

Командные соревнования проводятся в формате:

- Командные состязания

Важно отметить, что для участия в соревнованиях игроки должны соответствовать определенным возрастным требованиям в зависимости от категории турнира.

Спортивные соревнования

– организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение обучающимися спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программ), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положений Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включаются в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на учебно-тренировочных занятиях, т. е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности обучающегося. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия обучающихся, их высокие достижения.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение

на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду

с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют:

- контрольные соревнования
- отборочные соревнования
- основные соревнования

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающиеся должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарь соревнований создается заранее до начала учебно-тренировочного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируют контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла, должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных соревнований.

Участниками соревнований, физкультурно-спортивных мероприятий являются лица, проходящие спортивную подготовку, обучающиеся, зачисленные по приказам учреждения или находящиеся на просмотре для поступления в учреждение, тренеры-преподаватели, медицинские работники, специалисты в области Физической культуры и спорта и иные специалисты, участвующие в подготовке обучающихся.

При участии в соревнованиях, физкультурно-спортивных мероприятиях учреждением утверждается:

- приказ, смета расходов на проведение соревнований;
- персональный список обучающихся, тренеров-преподавателей и других участников соревнований, физкультурно-спортивных мероприятия. После окончания соревнований, физкультурно-спортивных мероприятия предоставляется протокол соревнований.

Требования к участию лиц, проходящих подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с *реализуемой дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) «теннис»*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

К формам обучения относятся:

1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Они базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, разных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и координации индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Программное обеспечение: годовое планирование, расписание занятий.
2. Кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя.
3. Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного зала, спортивного инвентаря
4. Санитарно-гигиеническое обеспечение: соответствие спортивной формы, спортивных сооружений и снарядов санитарно-гигиеническим требованиям, соблюдение правил занятий на свежем воздухе, в спортзале.
5. Врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

Учреждение (СШ №2 ВО) объединяет (при необходимости) на временной основе группы для проведения учебно-тренировочных занятий с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах

спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Тип	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм
Дистанционная	Форма образовательных технологий, реализуемых в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.	Для организации дистанционного обучения используются специализированные программные ресурсы, информационно образовательные среды, технологические платформы и различные виды телекоммуникаций. Возможность на предоставление услуг дистанционного обучения, включая администрирование учебных процедур и проведение учебного процесса на расстоянии

Самоподготовка	Вид практической и теоретической деятельности направлен на выработку умений и навыков самостоятельной работы, что и является одной из основных целей самоподготовки. Для достижения этой цели в процесс самоподготовки включаются отдельные элементы методов организации самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя.	Формирования умений и навыков самостоятельной работы, приобретение опыта судейства и инструкторской практики.
----------------	---	---

Групповые занятия как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используются во время тренировочных мероприятий (сборов) и так называемой централизованной подготовки, когда обучающиеся одинакового уровня занимаются вместе. Это преобладающая форма в командных видах и спортивных единоборствах.

Индивидуальные занятия применяются для воплощения как весьма амбициозных и строго запрограммированных планов (как и в упомянутом выше групповом типе), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Их использование больше годится для индивидуальных видов спорта.

Смешанные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных видах спорта индивидуальная часть тренировки, как правило, применяется для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах она, как правило, посвящена кондиционной тренировке, приобретению технических навыков и реалаксации.

Классификация учебно-тренировочных занятий по типу задач тренировочного процесса

Тип	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и /или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач

Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико- тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные - посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют важную часть учебно-тренировочных программ. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. В таких занятиях могут использоваться различные организационные формы, такие как групповые или индивидуальные, проводимые тренером или самими обучающимися.

Технические - как правило требуют больше внимания и организационных усилий. Процесс овладения новыми техническими навыками (или совершенствование техники движений) необходимо оценивать в режиме реального времени и немедленно корректировать в последующих попытках. Конечно, такая работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем.

Тактические или технико-тактические - фокусируются в основном на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной и/или групповой тактики. Еще одна функция таких занятий заключается в соединении тактических и технических навыков, что крайне важно для успешной соревновательной деятельности. Частично тактические занятия можно проводить совместно с теоретической и психологической подготовкой.

Контрольные - предназначены, главным образом, для оценки уровня развития физических и технических способностей обучающихся.

Комбинированные - посвящены развитию нескольких спортивных способностей (физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Так, первая часть занятия может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая – кондиционной. Точно так же контрольное занятие может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированного занятия объединяет решение различных учебно-тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнениях. Такой подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «теннис»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	24	24	13	13
Специальная физическая подготовка (%)	22	22	22	22
Техническая подготовка (%)	31	31	35	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9	9	15	15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	1	2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Тренировочный процесс строится с учетом специфики выбранного вида спорта и текущего этапа подготовки. В зависимости от периода (переходный, подготовительный или соревновательный) интенсивность и объем нагрузок могут варьироваться в рамках годового плана.

Физическая подготовка делится на два основных направления:

1. Базовая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена. В процессе занятий формируются фундаментальные физические качества: сила, выносливость, скорость, координация и гибкость.
2. Специализированная подготовка фокусируется на развитии конкретных физических качеств, которые критически важны для достижения высоких результатов в выбранном виде спорта. Основу такой подготовки составляют специальные упражнения, максимально приближенные к соревновательной деятельности.
3. Техническая составляющая подразумевает освоение и совершенствование двигательных навыков, характерных для конкретного вида спорта. Это фундамент, на котором строится дальнейшее развитие спортсмена.
4. Тактическое мастерство развивается параллельно с технической подготовкой и представляет собой способность эффективно применять изученные приемы в условиях спортивной борьбы.
5. Интеллектуальная составляющая включает освоение теоретических знаний, необходимых для понимания принципов спортивной тренировки и развития аналитических способностей.

Особое внимание уделяется психологическому компоненту подготовки:

- Базовая психологическая подготовка закладывается заблаговременно и формирует устойчивые психологические качества
- Целевая психологическая подготовка проводится непосредственно перед соревнованиями
- Корректирующие мероприятия позволяют fine-tune психологическое состояние спортсмена на финальном этапе подготовки

Все компоненты подготовки взаимосвязаны и работают как единый механизм, где успех в одном направлении усиливает эффективность других направлений. Психологическая подготовка выступает ключевым элементом, усиливающим эффективность остальных компонентов тренировочного процесса.

Важно отметить, что комплексный подход к подготовке спортсмена позволяет достичь максимальной эффективности тренировочного процесса и раскрыть потенциал атлета в полной мере.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап);	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)	...	...

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современной организации. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- Государственно-патриотическое воспитание
- Нравственное воспитание
- Спортивно-этическое и правовое воспитание

Цель государственно-патриотического воспитания: формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ

(флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта.

Нравственное воспитание: направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в учебно-тренировочных занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений.

Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания
- воспитание в процессе спортивной деятельности
- индивидуальный подход
- воспитание в коллективе и через коллектив
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося
- комплексный подход к воспитанию
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все и есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение)
- формирование общественного поведения
- использование положительного примера
- стимулирование положительных действий (поощрение)
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

1. Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
2. Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
4. Укрепление здоровья спортсменов;
5. Привитие навыков здорового образа жизни;
6. Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
7. Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответстве нный за мероприят ие	Сро ки пров еден ия	Рекомендации по проведению мероприятия
Базовый уровень	1. Спортивный квест «Путь к победе»	«Честная игра и командное взаимодействи е»	Тренер	1-2 раза в год	• Подготовить несколько станций с разными заданиями • Включить интеллектуальные и физические испытания • Обеспечить наличие ведущего на каждой станции • Подготовить грамоты для всех участников • Сделать акцент на важности честной игры
	2. Теоретическое занятие	Круглый стол «Современны е ценности спорта»	Ответствен ный за антидопинг овое обеспечени е в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе • Подготовить презентацию с актуальными данными • Составить список дискуссионных вопросов • Предусмотреть время для вопросов от участников • Подготовить раздаточные материалы
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	Ежемесячный практикум «Здоровый выбор»	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных

	«Запрещенный список»)				препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ • Подготовить список препаратов для проверки • Провести инструктаж по использованию сервиса • Составить домашние задания • Проверить выполненные задания • Вести учет активности участников
	4. Антидопинговая викторина Квест-игра «Чистые игры»	Антидопинговые правила в игровой форме	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению	• Проводить на крупных спортивных мероприятиях • Подготовить интерактивные задания • Обеспечить наличие призов • Составить четкие правила игры • Предусмотреть систему подсчета баллов
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Основы антидопингового обеспечения	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net • Пройти регистрацию на платформе • Составить график обучения • Проводить промежуточное тестирование

					• Выдать сертификаты по окончании • Проверить результаты обучения
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в антидопинговом обеспечении»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в он-лайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. • Подготовить презентацию • Составить список вопросов для обсуждения • Предусмотреть время для вопросов • Провести мастер-класс по проверке препаратов • Собрать обратную связь

	7. Мастер-класс для тренеров «Антидопинг: практика и теория»	«Антидопинговые правила и их применение», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Продвину- тый уровень	1. Спортивный квест «Путь к победе»	«Честная игра и командное взаимодействие»	Тренер	1-2 раза в год	• Подготовить несколько станций с разными заданиями • Включить интеллектуальные и физические испытания • Обеспечить наличие ведущего на каждой станции • Подготовить грамоты для всех участников • Сделать акцент на важности честной игры
	2. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в он-лайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

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

спортивно-оздоровительного этапа, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов
- и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркетов в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся и иных лиц.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на восприятие или преследование информации уполномоченными органами.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

Вада – Всемирное антидопинговое агенство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом,

оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающийся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1., 2.3. или 2.5., то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год:

- с учетом учебно-тренировочного плана-графика
- примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения обучающимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Продвинутый уровень (1-ый год)

1. Освоение терминологии, принятой в теннисе.
2. Овладение командным голосом, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Продвинутый уровень (2-й год)

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы

игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям в стойке теннисиста, п правильной подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Продвинутый уровень (3-й год)

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического протокола.

Продвинутый уровень (4-й год)

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

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

3. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Продвинутый уровень (5-й год)

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

2. Проведение подготовительной и основной части занятий по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в теннис.

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Продвинутый уровень (6-й год)

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по теннису в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Продвинутый уровень (7,8-й год)

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций теннисиста.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
4. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и региональных соревнованиях.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико- биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Базовый уровень (БУ) – проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания и отдыха.

Продвинутый уровень (ПУ) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося.

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельной тренировке, так и на этапах годичного цикла. Используются гигиенические средства восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Педагогические средства

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. При построении учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя эффективному вработыванию, помогает достичь высокой работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении учебно-тренировочных программ. Этому же содействуют оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха. Занятия с малыми и средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления после занятий с большими нагрузками. Однако интенсификация процессов восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов.

Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов - создании благоприятного психологического микроклимата.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления. Психологические средства восстановления в последние годы получили широкое распространение.

С их помощью удастся быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео-психологическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние обучающихся оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга. Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером-преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг обучающихся психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение обучающихся от отрицательных стрессов. Для того, чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм обучающегося, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы индивидуальных реакций на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер - уровень жизни, питание, учеба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья и др., так и специальный, связанный с тренировочной и соревновательной деятельностью - работоспособность в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и

эффективность тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активность, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др. Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной тренировочной и соревновательной работы.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебнотренировочного занятия
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства.

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств следует различать:

- гигиенические средства
- физические средства
- питание
- фармакологические средства.

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения занятий, спортивной одежды, содержания разминки, применяемых тренировочных средств и т. д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня - сочетание тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой и учебой.

Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) способны значительно снизить работоспособность обучающегося, замедлить протекание восстановительных процессов после тренировочных занятий. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня, обращая особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищевых продуктов, принимаемых во время ужина.

Перед сном целесообразны прогулки, успокаивающие водные процедуры, прослушивание успокаивающей музыки, психорегулирующие воздействия и др. Состояние мест тренировок и соревнований также существенно влияет на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов.

Физические средства

Массаж - одно из средств восстановления. Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления из комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

Спортивный массаж - совокупность массажных манипуляций и приёмов, которые способствуют физическому совершенствованию спортсменов, снимают утомление, повышают спортивную работоспособность, используют для лечения спортивных травм. Формы спортивного массажа:

- ручной (общий, местный, самомассаж)
- аппаратный (вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой).

Виды спортивного массажа:

- предварительный (в предстартовых состояниях, разминочный, разогревающий)
- тренировочный
- восстановительный
- реабилитационный
- профилактический. Основные задачи массажа:

- восстановление двигательной работоспособности
- снятие утомления
- подготовка к последующей физической нагрузке.

Восстановительный массаж. Применяют после физической нагрузки с целью скорейшего восстановления спортсмена.

Задачи восстановительного массажа:

- улучшить кроволимфообращение органов и тканей
- инактивация продуктов обмена
- нормализовать функции нервномышечного аппарата
- профилактика травм
- улучшить эмоциональный статус.

Электропроцедуры, оказывая специфическое влияние на организм обучающихся, могут явиться существенным фактором стимуляции восстановительных реакций после конкретной мышечной деятельности, а также привести к избирательной активизации деятельности функциональных систем перед тренировочными или соревновательными упражнениями.

Например, методы, основанные на использовании токов высокой частоты (дарсонвализация, диатермия, индуктотермия и др.), способствуют снижению возбуждения центральной нервной системы, активизируют кровоснабжение подверженных воздействию тканей.

Аэроионизация - вдыхание воздуха с повышенным количеством аэроионов отрицательной полярности - улучшает функциональное состояние центральной нервной системы, интенсифицирует тканевое дыхание, обмен веществ, улучшает физико-химические свойства крови, оказывает антигипоксическое действие и др. Воздействие отдельных процедур (электрофорез - введение постоянным током в организм человека через кожу лекарственных веществ), благодаря многообразию вводимых фармакологических препаратов, может оказывать самое различное по направленности действие, стимулируя восстановительные реакции.

В группе гидропроцедур наибольшую эффективность в качестве средств восстановления имеют составные ванны (газовые, с морской солью, хлоридно-натриевые, сероводородные и т. д.). Применение различных ванн оказывает как общее (стимуляция кровоснабжения тканей, удаление из них продуктов промежуточного обмена и др.), так и специфическое воздействие.

Углекислые ванны стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают ее возбудимость, активизируют тканевой обмен.

Кислородные и жемчужные ванны успокаивающе действуют на нервную систему, способствуют устранению нервного возбуждения. Хлоридно-натриевые применяются при чрезмерном локальном утомлении мышц, боли в суставах и мышцах, после занятий на силовых тренажерах.

Воздействие инфракрасных лучей основано на тепловом эффекте. Проникая на значительную глубину, они прогревают глубоко расположенные ткани, стимулируя процессы кровообращения, улучшая питание тканей и ускоряя устранение продуктов распада. Эффективность ультрафиолетовых лучей обусловлена в основном химическим действием. Умеренное ультрафиолетовое облучение благотворно влияет на деятельность систем кровообращения и дыхания, способствует утилизации тканями кислорода, активизирует ферменты, создавая тем самым благоприятный фон для протекания восстановительных процессов. Вдыхание газовых смесей (гипероксия) с повышенным содержанием кислорода также может оказать положительное влияние на восстановительные процессы. Быстрее происходит устранение из организма продуктов промежуточного обмена, активнее восстанавливается деятельность систем кровообращения и дыхания.

Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов.

Современная фармакологическая промышленность выпускает множество разнообразных препаратов, эффективность которых в клинической практике вполне доказана. Однако их использование обучающихся требует очень обоснованной индивидуализации. Вещества, потребляемые обучающимися в составе пищевых продуктов и дополнительно в виде различных препаратов, могут быть условно разделены на несколько относительно самостоятельных групп:

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса (глюкоза, фосфорсодержащие препараты, аминокислоты и др.)
- препараты пластического действия, обеспечивающие процесс регенерации изнашиваемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности структур вещества, стимулирующие функцию кроветворения (препараты железа)
- витамины и минеральные вещества
- адаптогены растительного происхождения (настойки женьшеня и подобных ему препаратов)

- адаптогены животного происхождения (препараты мозговой ткани крупного рогатого скота, не окостенелых рогов пятнистого оленя, марала или изюбра, перга и др.)
- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты различные мази и крема, применение которых (обычно в комплексе с массажем) способствует разогреванию мышц и связок, профилактике травм, интенсификации восстановительных реакций, процессов вработывания, обменных процессов в мышцах.

Важно учитывать ежедневное потребление калорий обучающимся, сколько полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов) из этой пищи поступает в организм, насколько полезно то, что ест обучающийся.

Рассматривая питание как восстановительный по своей сущности процесс, надо обращать внимание на целесообразное распределение пищевой нагрузки в течение дня, ее взаимосвязь с тренировочными и соревновательными нагрузками. Особое внимание должно быть обращено на необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, особенно связанные с большими объемами работы аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера, требуют потребления обучающимися витаминов и минеральных веществ дополнительно к тем, которые они потребляют с пищей. Увеличение потребности организма в витаминах и минеральных веществах практически пропорционально их метаболической активности.

Это зависит от той роли, которую они играют в важнейших процессах, связанных с обеспечением эффективной мышечной деятельности. Роль основных витаминов для стимуляции адаптационных реакций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Роль витаминов:

- Тиамин (B1) Регуляция функций нервной системы, кровообращения и пищеварения, стимуляция обменных процессов клеточного дыхания, обмена молочной
- и пировиноградной кислоты, ресинтеза АТФ (мясо, субпродукты, зерно крупяных злаков (овес, гречиха), бобовые, орехи, яичные желтки)
- Рибофлавин (B2) Участие в окислении углеводов, усвоении и синтезе белков и жиров, регуляция возбудимости нервной системы, клеточного дыхания, энергетического обмена (дрожжи, субпродукты, яичный желток, молоко, творог, сыр, белые грибы, зеленый горошек, печень, мясо, рыба, фасоль, хлеб грубого помола)

- Никотиновая кислота (РР) Регуляция клеточного дыхания и энергетического обмена, снижение содержания глюкозы в крови, увеличение запасов гликогена в печени, участие в обмене пировиноградной кислоты, усиление процессов торможения в коре большого мозга (дрожжи, бобовые, гречневая и перловая крупы, рис, мясо и субпродукты, рыба, творог, орехи, картофель, хлеб, горох)
- Пиридоксин (В6) Выделение энергии из углеводов, стимуляция функции кроветворных органов, участие в синтезе сложных белков (мясо, овощи, цельное зерно, грибы, печень, почки, яичный желток, сыр, гречиха, пшено, бобовые, картофель, перец, дрожжи)
- Фолиевая кислота (В9) Обеспечение процессов кроветворения, участие в синтезе белка, обмене нуклеиновых кислот, использование организмом глютаминовой кислоты (дрожжи, зеленый лук, салат, капуста, петрушка, бобовые, картофель, субпродукты, яичный желток, сыр, масло, печень, творог)
- Цианокобаламин (В12) Поддержание и стимуляция кроветворения, регуляция синтеза белка (стимуляция выделения энергии из углеводов) (рыба, творог, дрожжи, кисломолочные продукты, мясо, печень, почки, сердце)
- Пангамовая кислота (В15) Активизация утилизации кислорода, повышение устойчивости к гипоксии, снижение мышечной утомляемости, сохранение высокого уровня креатинфосфата, экономизация расходования гликогена (злаковые, семена плодов, семена растений, печень, сердце, дрожжи)
- Биофлавоноиды (Р) Интенсификация окислительно-восстановительных реакций в мышечной ткани, стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, регуляция синтеза белков (цитрусовые, красный перец, черная смородина, шиповник, зеленый чай, гречиха, вишня, растения желтооранжевого цвета)
- Аскорбиновая кислота (С) Стимуляция углеводного обмена и окислительно-восстановительных процессов, уменьшение проницаемости капилляров, стимуляция эритропоэза (цитрусовые, томаты, салат, зеленый перец, шиповник, черная смородина, квашеная капуста)
- Ретинол (А) Ускорение окислительно-восстановительных процессов, повышение содержания гликогена в печени, скелетных мышцах и миокарде (печень рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко, сметана, маргарин, сыр, зеленые овощи, абрикосы)
- Токоферолы Стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, повышение содержания гликогена в печени и мышцах, стимуляция мышечных сокращений Неочищенные растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное), шиповник, фрукты, овощи, семена

зернов, яблоки, яйца). Поэтому должно быть обеспечено увеличение приема витаминов и минеральных веществ в соответствии со спецификой конкретной дисциплины и характером тренировочных нагрузок.

Роль основных минеральных веществ для тренировочной и соревновательной нагрузок. Минеральные вещества:

- Натрий Регуляция кислотно основного состояния, поддержание оптимальной возбудимости нервной и мышечной тканей (рыба (морская), колбаса, сыр, хлеб)
 - Калий Регуляция внутриклеточного осмотического давления, утилизация гликогена, повышение тонуса мышц (рыба, мясо, молоко, овощи, фрукты, порошок какао)
 - Кальций Сокращение мышц (молочные продукты, зеленые овощи, сухие бобы)
 - Магний Сокращение мышц, метаболизм глюкозы в мышечных клетках (хлеб из муки грубого помола, крупы, зеленые овощи)
 - Фосфор Образование АТФ, выделение кислорода из эритроцитов (молоко, творог, сыр, мясо, субпродукты, рыба, крупы, яйца, грецкие орехи)
 - Железо Транспорт кислорода эритроцитами, использование кислорода мышечными клетками (яйца, тощее мясо, зерновые, зеленые овощи).
- Повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, стимуляции энергетического обмена, повышению и восстановлению работоспособности также способствует применение стимуляторов растительного происхождения из семейства аралиевых (женьшень). Близкими к женьшеню по фармакологическим свойствам оказались препараты аралии, элеутерококка, лимонника, золотого корня и др. Преимуществом лекарственных веществ растительного происхождения является большая широта воздействия и очень незначительная токсичность. Стимулирование работоспособности и восстановительных реакций с помощью растительных препаратов происходит за счет более экономного расходования энергетических ресурсов организма, усиления окислительных процессов, более раннего включения аэробных реакций, интенсификации процессов образования эритроцитов и транспорта кислорода, стимуляции гипоталамо-гипофизарно- надпочечниковой системы, усиления процессов синтеза, анаболизма, своеобразного обновления организма.

Стимуляторы этого типа в большей мере способствуют активизации восстановительных реакций после нагрузок, чем повышению физической работоспособности, ограничиваемой развитием утомления.

Использование лекарственных растений в спорте не ограничивается группой адаптогенов женшене подобного действия. Рекомендуются и находят применения в практике множество других лекарственных растений.

К ним относятся растения:

- Кофеиноподобного типа действия, стимулирующие нервную систему: (чай, кофе, какао и др.).

- Гормонального типа действия, содержащие фитогормоны или стимулирующие функции эндокринных желез – солодка голая и уральская, клевер красный и ползучий, боярышник пятнистый, рябина обыкновенная, хмель обыкновенный, цветочная пыльца и др. Кардиотонического и респираторного типа действия – майник двулистный, рододендрон Адамса, сабельник болотный и др.

- Метаболического типа действия, влияющие на тканевой обмен – алоэ, шиповник, облепиха, черная смородина, крапива и др.

Седативного действия, восстанавливающие работоспособность путем улучшения сна – синюха лазурная, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная и др. Подбор адекватных фармакологических схем следует осуществлять в подготовительный период первого тренировочного макроцикла годичной подготовки обучающихся с тщательным учетом их влияния на функциональное состояние и подготовленность обучающихся. Из множества выпускаемых сегодня витаминных комплексов наиболее подходящее сочетание водорастворимых и жирорастворимых витаминов содержат препараты Супрадин и Юникап, Витрум. охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья. Средства общетонизирующего воздействия – это мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация). Наибольшее значение для тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет управлять уровнем работоспособности спортсменов от тренировки к тренировке. Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре.

Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «теннис»:

- наличие спортивного зала;
- наличие теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;

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

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «теннис»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200 - 350 мячей	штук	3
3.	Корзина для теннисных мячей на 72 - 80 мячей	штук	3
4.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
5.	Пушка теннисная	штук	2

6.	Сетка теннисная	комплект	1
7.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
8.	Скамья теннисная	штук	2
9.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
10.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
11.	Мяч-полусфера	штук	4
12.	Мяч теннисный	штук	3360
13.	Ракетка теннисная	штук	10
14.	Струна теннисная	комплект для натяжки одной ракетки	180
15.	Обмотка	комплект для одной ракетки	100

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап):

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 352н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис».

Годовой учебно-тренировочный план по план графикам

№ п/п	Виды подготовки	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	93	93	95	125
2	Специальная физическая подготовка	46	78	156	204
3	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	6	16
4	Техническая подготовка	70	109	248	321
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	32	119	166
	Общее количество часов в год	234	312	624	832

Учебный план базового уровня 1 год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-		
1.1	Вводное занятие. Спортивная форма для занятий теннисом, правила поведения на занятии, техника безопасности на	40 мин	40 мин	-	Беседа	Устный опрос

	тренировочных занятиях					
1.2	История появления такого вида спорта, как теннис	40 мин	40 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Режим дня и питание	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Гигиенические основы обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Теоретическое обоснование техники и тактики базовых элементов	40 мин	40 мин	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	93	-	93		
2.1	Развитие общей выносливости: - бег на длинные дистанции; - упражнения на скакалке; - игры.	18	-	18	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Развитие силы: - упражнения для мышц; - упражнения для мышц туловища; - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	19	-	19	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие гибкости и подвижности в суставах: - упражнения на развитие эластичности мышц ног и подвижности голеностопных, коленных и тазобедренного сустава; - упражнения на развитие	18	-	18	УТЗ	Наблюдение, контроль

	эластичности мышц спины; - упражнения на развитие эластичности мышц плечевого пояса и подвижности плечевого, локтевого и кистевого суставов;					
2.4	Развитие координации и ловкости: - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с гимнастической лесенкой; - упражнения с мячами; - упражнения на полусферах.	19	-	19	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.5	Развитие скорости и быстроты реакции: - бег на короткие дистанции; - упражнения, направленные на реагирование на сигнал; - упражнения на быстроту передвижения.	18	-	18		
3.	Специальная физическая подготовка	46	-	46		
3.1	Развитие баланса и равновесия: - упражнения на неустойчивой поверхности; - упражнения на развитие проприоцепции.	15	-	15		

3.2	Развитие специальной выносливости: - интервальные тренировки; - круговые тренировки; - игровые тренировки	16	-	16		
3.3	Развитие специальной гибкости, силы: - упражнения для развития мышц, обеспечивающих вращения корпуса, рук и ног; - прыжковые упражнения; - упражнения с резиновыми амортизаторами.	15	-	15		
4.	Техническая подготовка	70	8	62		
4.1	Обучение основным хватам и стойкам	20	2	18	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Обучение основным ударам	20	2	18	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.3	Обучение подаче	20	2	18	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.4	Правила игры и этикет	10	2	8	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Тактическая подготовка	5	-	5		
6.	Психологическая подготовка	4	-	4		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	5	Медицинский осмотр	Врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	4	Контрольное занятие	Тестирование

9.1	Текущий контроль	2	-	2	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
Итого за период обучения		234	11	223		

Учебный план базового уровня 2 и 3 года

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях по теннису	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Режим дня и питание спортсмена.	25 мин	25 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	25 мин	25 мин		Беседа	Устный опрос
1.4	Закаливание организма	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	25 мин	25 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.6	Оборудование и спортивный инвентарь	15 мин	15 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	93	-	93		
2.1	Развитие общей выносливости:	18	-	18	УТЗ	Наблюдение, контроль

	- бег на длинные дистанции; - упражнения на скакалке; - игры.					
2.2	Развитие силы: - упражнения для мышц; - упражнения для мышц туловища; - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	19	-	19	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие гибкости и подвижности в суставах: - упражнения на развитие эластичности мышц ног и подвижности голеностопных, коленных и тазобедренного сустава; - упражнения на развитие эластичности мышц спины; - упражнения на развитие эластичности мышц плечевого пояса и подвижности плечевого, локтевого и кистевого суставов;	18	-	18	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.4	Развитие координации и ловкости: - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с гимнастической лесенкой; - упражнения с мячами;	19	-	19	УТЗ	Наблюдение, контроль

	- упражнения на полусферах.					
2.5	Развитие скорости и быстроты реакции: - бег на короткие дистанции; - упражнения, направленные на реагирование на сигнал; - упражнения на быстроту передвижения.	18		18		
3.	Специальная физическая подготовка	78	-	78		
3.1	Развитие баланса и равновесия: - упражнения на неустойчивой поверхности; - упражнения на развитие проприоцепции.	26	-	26		
3.2	Развитие специальной выносливости: - интервальные тренировки; - круговые тренировки; - игровые тренировки	26	-	26		
3.3	Развитие специальной гибкости и силы: - упражнения для развития мышц, обеспечивающих вращения корпуса, рук и ног; - прыжковые упражнения; - упражнения с резиновыми амортизаторами.	26	-	26		

4.	Техническая подготовка	109	8	101		
4.1	Совершенствование базовых хватов, стоек и ударов	30	2	28	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Игра у сетки	30	2	28	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.3	Передвижение по корту	30	2	28	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.4	Правила игры и этикет	19	2	17	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Тактическая подготовка	6	-	6		
6.	Психологическая подготовка	6	-	6		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	6	Медицинский осмотр	Врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	5	-	5	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	6	Контрольное занятие	Тестирование
9.1	Текущий контроль	3	-	3	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация	3	-	3	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
Итого за период обучения		312	11	301		

Учебный план продвинутого уровня 1-3 года

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос

	тренировочных занятиях по теннису					
1.1	Режим дня и питание спортсмена.	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Психологическая подготовка	30 мин	30 мин		Беседа	Устный опрос
1.3	Олимпийское движение. История его возникновения.	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Профилактика и предотвращение травматизма	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.6	Оборудование и спортивный инвентарь	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Основы судейской практики.	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Гигиенические основы обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.9	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30 мин	30 мин	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	95	-	95		
2.1	Тренировка общей выносливости: - бег на длинные дистанции; - упражнения на скакалке; - игры.	24	-	24	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Тренировка силы: - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц туловища;	24	-	24	УТЗ	Наблюдение, контроль

	- упражнения для мышц рук и плечевого пояса.					
2.3	Тренировка гибкости и подвижности в суставах: - упражнения на поддержание эластичности мышц ног и подвижности голеностопных, коленных и тазобедренного сустава; - упражнения на поддержание эластичности мышц спины; - упражнения на поддержание эластичности мышц плечевого пояса и подвижности плечевого, локтевого и кистевого суставов;	24	-	24	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.4	Тренировка координации: - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с гимнастической лесенкой; - упражнения с мячами; - упражнения на балансировочной платформе.	23	-	23	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Специальная физическая подготовка	156	-	156		
3.1	Тренировка специальной выносливости	70	-	26		
3.2	Тренировка силы и мощности	36	-	25		

	специфических движений					
3.4	Укрепление мышц тела: - укрепление мышц корпуса; - укрепление мышц ног; - укрепление мышц рук; - повышение уровня гибкости; - повышение уровня взрывной силы.	50	-	25		
4.	Техническая подготовка	248	8	240		
4.1	Отработка существующих навыков	218	2	216	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.4	Техника безопасности: - правильная разминка и заминка; - страховка; - контроль за состоянием здоровья.	30	2	28	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Тактическая подготовка	23	-	23		
6.	Психологическая подготовка	22	-	22		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	22	-	22	Медицинский осмотр	Врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	22	-	22	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	22	-	22	Контрольное занятие	Тестирование
9.1	Текущий контроль	11	-	11	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация	11	-	11	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП

10.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	-	6	Соревнования, беседа, УТЗ	Анализ видеозаписи, наблюдение, зачет, контроль
Итого за период обучения		624	11	613		

Учебный план продвинутого уровня 4-8 года

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-		
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировочных занятиях по теннису	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.1	Режим дня и питание спортсмена.	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Психологическая подготовка	1	1		Беседа	Устный опрос
1.3	Олимпийское движение. История его возникновения.	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Профилактика и предотвращение травматизма	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.6	Оборудование и спортивный инвентарь	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Основы судейской практики.	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Гигиенические основы обучения при	1	1	-	Беседа	Устный опрос

	занятиях физической культуры и спортом					
1.9	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.10	Физиологические основы для занятия спортом, в частности, для тенниса	1	1	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	125	-	77		
2.1	Совершенствование уровня развития выносливости: - бег на длинные дистанции; - упражнения на скакалке; - игры.	31	-	31	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Совершенствование уровня развития силы: - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц туловища; - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	32	-	32	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Совершенствование уровня развития гибкости и подвижности в суставах: - упражнения на поддержание эластичности мышц ног и подвижности голеностопных, коленных и тазобедренного сустава;	32	-	32	УТЗ	Наблюдение, контроль

	- упражнения на поддержание эластичности мышц спины; - упражнения на поддержание эластичности мышц плечевого пояса и подвижности плечевого, локтевого и кистевого суставов;					
2.4	Совершенствование уровня развития координации и баланса: - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения с гимнастической лесенкой; - упражнения с мячами; - упражнения на полусферах.	30	-	30	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Специальная физическая подготовка	204	-	204		
3.1	Совершенствование уровня развития проприоцепции	51	-	51		
3.2	Совершенствование уровня развития специальной гибкости и мобильности суставов	51	-	51		
3.3	Совершенствование уровня развития специальной силы и выносливости	51	-	51		
3.4	Укрепление мышц тела: - укрепление мышц корпуса;	51	-	51		

	- укрепление мышц ног; - повышение уровня гибкости; - повышение уровня силовой выносливости; - повышение уровня взрывной силы.					
4.	Техническая подготовка	321	8	247		
4.1	Совершенствование уровня развития ударов	80	2	78	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Совершенствование уровня развития подач	80	2	78		
4.3	Совершенствование уровня развития стоек и передвижения по корту	81	2	79		
4.4	Техника безопасности: - правильная разминка и заминка; - страховка; - контроль за состоянием здоровья.	80	2	78	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Тактическая подготовка	33	-	33		
6.	Психологическая подготовка	31	-	31		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	31	-	31	Медицинский осмотр	Врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	31	-	31	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	30	-	30	Контрольное занятие	Тестирование

9.1	Текущий контроль	15	-	15	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
9.2	Промежуточная аттестация	15	-	15	Контрольное занятие	Тестирование по ОФП и СФП
10.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	-	16	Соревнования, беседа, УТЗ	Анализ видеозаписи, наблюдение, зачет, контроль
Итого за период обучения		832	11	821		

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза года в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «теннис»:

№ п/ п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девочк и	мальчик и	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1 ·	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2 ·	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
		см	не менее		не менее	

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

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «теннис»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы, отсутствия по уважительной причине.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС (спортивно-оздоровительный этап)

Рабочая программа тренера-преподавателя для каждого уровня спортивно-оздоровительного этапа составляется на основании дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта “теннис”.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная (обязательный документ для выполнения в полном объеме)
- целеполагающая (определение задач этапа подготовки)
- содержательная (фиксация элементов содержания программы)
- процессуальная (определение последовательности обучения)
- оценочная (критерии оценки результатов)

Структура рабочей программы:

- I. Титульный лист
- II. Пояснительная записка
- III. Содержание программы
- IV. Требования к результатам освоения

V. Система контроля и оценки результатов

Содержание рабочей программы:

I. Титульный лист:

- гриф утверждения руководителем организации
- название программы
- ФИО тренера-преподавателя
- уровень подготовки (спортивно-оздоровительный)
- срок реализации (не менее одного года)

II. Пояснительная записка:

- цели и задачи программы
- возраст обучающихся (от 7 лет)
- режим учебно-тренировочной деятельности
- ожидаемые результаты

III. Содержание программы:

- Учебно-тематический план
- Календарный план-график
- Содержание изучаемого материала по разделам
- Теоретическая подготовка
- Практическая подготовка

IV. Требования к результатам:

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом
- улучшение физического развития
- освоение основных технических приемов
- укрепление здоровья
- формирование навыков здорового образа жизни

V. Система контроля и оценки:

- формы контроля
- критерии оценки результатов
- методы диагностики

Особенности спортивно-оздоровительного уровня:

- стабильность состава занимающихся
- высокая посещаемость занятий
- контроль динамики роста показателей
- освоение основ гигиены и самоконтроля

Программа направлена на:

- привлечение к систематическим занятиям
- гармоничное развитие ребенка
- укрепление здоровья

- формирование основных технических навыков
- развитие физических качеств

При реализации программы обеспечивается:

- доступность занятий для всех категорий обучающихся
- учет индивидуальных особенностей
- постепенное усложнение материала
- комплексный подход к обучению
- регулярный мониторинг результатов

Программа может корректироваться с учетом:

- материально-технической базы
- индивидуальных особенностей обучающихся
- рекомендаций специалистов

Контроль результатов включает:

- оценку физической подготовленности
- контроль освоения технических элементов
- мониторинг посещаемости
- анализ динамики показателей развития

Успешное освоение программы является основанием для перехода на следующий этап подготовки при наличии:

- положительной динамики показателей
- успешного освоения программного материала
- рекомендаций тренера-преподавателя

Перечень информационного материала

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Комитет по физической культуре и спорту – <http://www.kfis.spb.ru>
3. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>
5. Национальная федерация тенниса России - <https://tennis-russia.ru>
6. Федерация тенниса Санкт-Петербурга - <http://www.badm.spb.ru>
7. Международный олимпийский комитет - <http://www.olimpic.org>
8. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>

Литературные источники:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «теннис», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.
3. Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
8. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н.

9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
10. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
11. Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».

**Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с
учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий и
подготовительного периода (далее – спортивный сезон, учебно-
тренировочный год)**

Виды спорта	
1 января – 31 декабря	1 июня – 31 мая
Айкидо	Баскетбол
Акробатический рок-н-ролл	Биатлон
Армрестлинг	Бобслей
Бадминтон	Водное поло
Бейсбол	Волейбол
Бокс	Гандбол
Брейкинг	Горнолыжный спорт
Велосипедный спорт	Керлинг
Водно-моторный спорт	Конькобежный спорт
Восточное боевое единоборство	Лыжное двоеборье
Всестилевое каратэ	Лыжные гонки
Гиревой спорт	Прыжки на лыжах с трамплина
Гольф	Санный спорт
Городошный спорт	Сноуборд
Гребля на байдарках и каноэ	Фигурное катание на коньках
Гребной слалом	Флорбол
Гребной спорт	Фристайл
Джиу-джитсу	Хоккей
Дзюдо	
Каратэ	
Кикбоксинг	
Киокусинкай	
Компьютерный спорт	
Конный спорт	
Лапта	
Легкая атлетика	
Муайтай	
Настольный теннис	
Парусный спорт и виндсерфинг	
Пауэрлифтинг	
Плавание	
Подводный спорт	

Полиатлон	
Практическая стрельба	
Прыжки в воду	
Прыжки на батуте	
Пулевая стрельба	
Рафтинг	
Регби	
Рукопашный бой	
Самбо	
Серфинг	
Синхронное плавание	
Скалолазание	
Скейтбординг	
Современное пятиборье	
Софтбол	
Спортивная акробатика	
Спортивная аэробика	
Спортивная борьба	
Спортивная гимнастика	
Спортивное ориентирование	
Спортивное программирование	
Спортивный туризм	
Стендовая стрельба	
Стрельба из лука	
Сумо	
Танцевальный спорт	
Теннис	
Триатлон	
Тхэквондо (ВТФ)	
Тхэквондо (ИТФ)	
Тяжелая атлетика	
Универсальный бой	
Ушу	
Фехтование	
Футбол	
Хоккей на траве	
Художественная гимнастика	
Шахматы	
Шашки	
Эстетическая гимнастика	

**Примерные формы списков групп обучающихся учреждения спортивной подготовки
спортивно-оздоровительного этапа, базового уровня и продвинутого уровня**

СПИСОК

обучающихся _____
(наименование учреждения)

Вид спорта: _____

№ группы: _____

ФИО тренера-преподавателя: _____

ФИО второго тренера-преподавателя : _____

Спортивный сезон: _____

№ п/п	ФИО (полностью)	Дата рождения (полностью)	Уровен ь подгот овки	Уровень подготовк и с которого переведен (зачислен)	Спорт разря д (зван ие) при налич ии	Номер и дата приказа о присвоении (подтвержде нии, кем присвоен)	Дата зачислен ия в УСП
1	2	3	4	5	6	7	8

Руководитель учреждения _____
Подпись _____ ФИО _____

Заместитель
руководителя учреждения _____
Подпись _____ ФИО _____

Примечания:

- В случае применения бригадного метода в строку «ФИО тренера-преподавателя» вписываются фамилии всех тренеров-преподавателей, закрепленных за данной группой приказом руководителя учреждения.
- Графа 5 не применяется для групп базового уровня 1 года обучения.

Примерная форма расписания учебно-тренировочных занятий учреждения спортивной подготовки

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим (тренижерским) советом

наименование учреждения
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____
наименование учреждения

Подпись _____ ФИО
«__» _____ 20__ г.

Расписание учебно-тренировочных занятий _____
с «__» _____ года по «__» _____ года

№ п/п	ФИО тренера-преподавателя	Уровень подготовки	№ группы	Количество обучающихся в группе	Режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Дни недели, время занятий							Места проведения
						Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Вид спорта:													

Заместитель руководителя учреждения

Подпись _____ ФИО

