

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа олимпийского резерва № 24»
Департамента спорта и туризма города Москвы
(ГБУ «СШОР № 24» Москомспорта)

«Утверждаю»

Директор ГБУ «СШОР № 24»
Москомспорта



Е.В. Гуляева

Приказ № 55 от 28.08.2018г.

**ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

г. Москва 2018г.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочные занятия в Учреждении на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (максимальное кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	7	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	24 - 36	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 22	22 - 28	22 - 28	22 - 28	17 - 22	24 - 36
Техническая подготовка (%)	26 - 34	31 - 38	35 - 45	35 - 45	31 - 38	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8 - 12	8 - 12	13 - 17	13 - 17	17 - 22	17 - 22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	4-6	8-12	8-12

2.6. Режимы тренировочной работы. Нормативы объемов тренировочной нагрузки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю*	6	9	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-5	4-6	5-8	5-9
Общее количество часов в год	312	468	468	624	936	1248

Количество часов в неделю *

Согласно п. 2.3.1.4. Распоряжения Москомспорта № 365 от 09.12.2014г. общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки может быть снижен не более, чем на 25%.

Режимы тренировочной работы в Учреждении разработаны для каждого этапа подготовки и служат для реализации задач, определенных для каждого этапа подготовки.

2.12. Режимы тренировочной работы, требования к спортивной подготовке

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этап начальной подготовки	до 1 года	7 лет и старше	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	свыше 1 года		Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие во внутришкольных соревнованиях
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	9 лет и старше	<p>Выполнение 3-2 юношеского спортивного разряда на конец этапа ТЭ(ЭСС) -1г. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие во внутришкольных, городских соревнованиях. Положительная динамика спортивных результатов.</p> <p>Выполнение 1юношеского спортивного разряда, III, II, I спортивного разряда, Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. Положительная динамика спортивных результатов.</p>
	Свыше 2-х лет		
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 года	и старше	Выполнение спортивного разряда КМС и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях.
	свыше 1 года	и старше	
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	и старше	Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. Спортивное звание МС, МСМК.

3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок
 Основные разделы спортивной подготовки по теннису, представленные в Таблице № 5, распределяются в соответствии с этапом подготовки, и задачами, определенными Программой для этапов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Разделы спортивной подготовки	ЭНП		ТЭ					ЭССМ			ЭВСМ
	1 г.о.	свыше 1 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
Возраст спортсменов	от 7 лет		от 9 лет					от 14 лет			от 15 лет
Количество часов в неделю	6	9	9	9	12	12	12	18	18	18	24
Количество тренировок в неделю:	3	3-4	3-5	3-5	4-6	4-6	4-6	5-8	5-8	5-8	5-9
Общая физическая подготовка: в %	35	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Общая физическая подготовка: часов в год	109	117	70	70	94	94	94	140	140	140	187
Специальная физическая подготовка в %	25	27	28	28	26	26	26	22	22	22	30
Специальная физическая подготовка: часов в год	78	126	131	131	162	162	162	206	206	206	375
Техническая подготовка в %	30	35	40	40	43	43	43	35	35	35	25
Техническая подготовка: часов в год	94	164	187	187	268	268	268	328	328	328	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в %	9	10	13	13	10	10	10	16	16	16	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: часов в год	28	47	61	61	63	63	63	150	150	150	187
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика в %	1	3	4	4	6	6	6	12	12	12	15
Соревнования, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика: часов в год	3	14	19	19	37	37	37	112	112	112	187
Общее количество часов в год (52 недели годового тренировочного плана):	312	468	468	468	624	624	624	936	936	936	1248

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.
4.1. Приемные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года
обучения по теннису**

Таблица № 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Оценка результата	Девушки	Оценка результата
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	5 баллов - 4,4 с 4 балла - 4,7 с 3 балла - 4,9 с	Бег на 20 м (не более 5,1 с)	5 баллов - 4,5 с 4 балла - 4,8 с 3 балла - 5,1 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	5 баллов - 155 см 4 балла - 135 см 3 балла - 105 см	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	5 баллов - 150 см 4 балла - 130 см 3 балла - 100 см
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	5 баллов - 28 см 4 балла - 24 см 3 балла - 18 см	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)	5 баллов - 26 см 4 балла - 21 см 3 балла - 15 см
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	5 баллов + 10 см 4 балла + 5 см 3 балла 0 см	Наклон вперед, стоя на возвышении	5 баллов + 10 см 4 балла + 5 см 3 балла 0 см
Скоростная выносливость	Челночный бег 4х8 м (не более 15 с)	5 баллов - 11 с 4 балла - 12 с 3 балла - 15 с	Челночный бег 4х8 м (не более 15 с)	5 баллов - 11 с 4 балла - 12 с 3 балла - 15 с
Бросок теннисного мяча движением подачи		5 баллов - 13 м 4 балла - 11 м 3 балла - 9 м	Бросок теннисного мяча движением подачи	5 баллов - 12 м 4 балла - 10 м 3 балла - 8 м
Подбивания теннисного мяча рукой вниз (без потери мяча)		5 баллов - 30 раз 4 балла - 20 раз 3 балла - 10 раз	Подбивания теннисного мяча рукой вниз (без потери мяча)	5 баллов - 30 раз 4 балла - 20 раз 3 балла - 10 раз
Ловля теннисного мяча от стены слёта (15 бросков)		5 баллов - 13-15 раз 4 балла - 10-12 раз 3 балла - 6-9 раз	Ловля теннисного мяча от стены слёта (15 бросков)	5 баллов - 13-15 раз 4 балла - 10-12 раз 3 балла - 6-9 раз
Ловля теннисного мяча в движении с одного отскока (15 бросков)		5 баллов - 13-15 раз 4 балла - 10-12 раз 3 балла - 6-9 раз	Ловля теннисного мяча в движении с одного отскока (15 бросков)	5 баллов - 13-15 раз 4 балла - 10-12 раз 3 балла - 6-9 раз

Минимальный «проходной» балл для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения устанавливается самостоятельно организацией осуществляющей спортивную подготовку на основании решения тренерского совета.