



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ТЕННИСУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**Этапы подготовки, показатели работы,
наполняемость групп, приоритеты
и направленность подготовки**

Методическое пособие

Уфа 2019

Этапы подготовки, показатели работы, наполняемость групп, приоритеты и направленность подготовки

Возраст 5 лет. Подготовка, игры, освоение ракетки, упражнения с мячом, развитие координации, чувства мяча. В группе - 12 человек. Развитие интереса к занятиям, стабильность контингента.

Возраст 6-7 лет. ГНП-1, ГНП-2. Мини-теннис. Освоение хватки, стойки, изучение технических приёмов: ударов с отскока, с лёта, подачи, удара над головой. Игры эстафеты, развитие координации, быстроты, ловкости, гибкости, развитие чувства мяча. Удары у тренировочной стенки, игра через сетку на «хавкорте». В группе 8-12 человек. Развитие интереса к игре в теннис, нормативы по физической подготовке.

Возраст 8-9 лет. ГНП-2, ГНП-3. Дальнейшее изучение технических приёмов. Постепенное освоение игры на весь корт, изучение правил игры, игра со счётом, участие в соревнованиях без установки на результат. Первенство школы, Первенство Республики, 1-2 турнира РТТ. Развитие быстроты, координации, ловкости, гибкости. Показатели физической подготовки - нормативы, показатели технической подготовки - оценка выполнения ударов. **В группе ГНП-3 -10 человек. Выполнение III юношеского разряда 8-12.**

Возраст 9-10 лет. УТГ-1, УТГ-2 Дальнейшее изучение и совершенствование технических приёмов. Изучение стратегии игры, тактики игровых действий. Развитие быстроты, ловкости, силы мышц, общей выносливости. Психология соревновательной деятельности. Оценка участия в соревнованиях (для тренера): первенство школы: 9-16 место - удовлетворительно, 5-8 место - хорошо, 1-4 место - отлично. Турниры РТТ: выход в основную сетку - удовлетворительно, 17-24 место - хорошо, 9-16 место - отлично. Показатели физической подготовки - нормативы, технико-тактической подготовки - оценка выполнения технических приёмов в игровых ситуациях. Выполнение II, I юношеского разряда. В группе - 6-10 человек.

Возраст 11-12 лет. УТГ-2, УТГ-3. Дальнейшее совершенствование технических приёмов, применяемых в различных игровых действиях. Развитие скоростных качеств, силы мышц рук и плечевого пояса, гибкости и выносливости. Развитие психических качеств по адаптации к растущим тренировочным и соревновательным нагрузкам. Участие в соревнованиях - турниры РТТ - 6-8 турниров. Оценка участия в соревнованиях (для тренера): 9-16 место - удовлетворительно, 5-8 место хорошо, 1-4 место - отлично. Показатели физической подготовки - нормативы. Показатели технико-тактической подготовки - стабильность, вариативность технически приёмов. Выполнение I юношеского, III разряда. В группе - 6-10 человек.

Возраст 13-14 лет. УТГ-3, УТГ-4. Дальнейшее совершенствование технических приёмов, применяемых в различных игровых действиях. Развитие скоростных качеств, силы мышц рук и плечевого пояса, гибкости и выносливости. Дальнейшее развитие психических качеств необходимых для игры в теннис, приобретение навыков саморегуляции эмоционально-волевых состояний во время тренировок и соревнований. Участие в соревнованиях. Турниры РТТ - 4-6 турниров. ITF до 19 лет - 2-4 турнира. Оценка участия в турнирах РТТ: 5-8 место — удовлетворительно, 3-4 место - хорошо, 1-2 место - отлично. ITF: выход из отборочного этапа - удовлетворительно, 1/16 финала хорошо, 1/8 финала - отлично. Показатели физической подготовки нормативы. Показатели технико-тактической подготовки-оценка выполнения ударов в различных направлениях, с различными вращениями мяча, в комбинациях и игровых ситуациях. Выполнение III, II разряда. В УТГ-3 - 6-10 человек.

Возраст 15-16 лет. УТГ-4, УТГ-5. Дальнейшее совершенствование технических приёмов, применяемых в различных игровых действиях. Развитие скоростных качеств, силы мышц рук и плечевого пояса, гибкости и выносливости. Дальнейшее развитие психических качеств необходимых для игры в теннис, приобретение навыков саморегуляции эмоционально-волевых состояний во время тренировок и соревнований. Участие в соревнованиях. Турниры РТТ - 2-4 турнира. ITF до 19 лет - 4-6 турнира. Оценка участия в турнирах РТТ: 3-4 место - удовлетворительно, 2 место - хорошо, 1 место - отлично. ITF: 1/16 место - удовлетворительно, 1/8 финала - хорошо, 1/4 финала - отлично. Показатели физической подготовки нормативы. Показатели технико-тактической подготовки-оценка выполнения ударов в различных направлениях, с различными вращениями мяча, в комбинациях и игровых ситуациях. Выполнение I разряда, КМС. В группе - 6-10 человек.

Возраст 17-18 лет. ГСС, ВСМ. Совершенствование спортивного мастерства. Шлифовка технических приёмов, тактических игровых действий. Программа физической подготовки, направленная на развитие быстрой силы, скоростной выносливости, координационной ловкости. Психологическая адаптация к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. Навыки саморегуляции эмоционально-волевых состояний. Участие в соревнованиях ITF до 19 лет - 2-4 турнира, РТТ взрослые - 4 турнира, Первенство России до 19 лет - 2 турнира ITF взрослые - 4 турнира. Оценка участия в турнирах: ITF до 19 лет - 1/8 - удовлетворительно, 1/4 - хорошо, финалист - отлично. Первенство России - 5-8 место - удовлетворительно, 3-4 место - хорошо, 1-2 место - отлично. РТТ взрослые - 9-16 место - удовлетворительно, 5-8 место - хорошо, 1-4 место - отлично. ITF взрослые - выход из отбора - удовлетворительно, 1/16 финала - хорошо, 1/8 финала - отлично. Показатели физической подготовки - нормативы. Показатели технико-тактической подготовки - скорость и стабильность ударов. Выполнение звания КМС, МС России. В группе: ГСС - 2-4 человека, ВСМ - 1-3 человека.