

**Планирование  
спортивной подготовки  
по виду спорта «теннис»  
первого года обучения в  
группах начальной  
ПОДГОТОВКИ**

Выполнила  
Карпенко  
Анастасия

РиСОТ/б-19-10

При планировании спортивной  
первого года обучения в группах  
начальной подготовки  
использовала Приказ  
Министерства Sports  
Российской Федерации от  
18.06.2013г. № 403 «Об  
утверждении федерального  
стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта

ТОШИС»

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		
Кол-во часов в неделю	6	9	12	16	24	32
Кол-во тренировок в неделю	3	4	6	9	12	16
Общее кол-во часов в год	312	468	624	832	1248	1664
Общее кол-во тренировок в год	156	208	312	468	624	832

Раздел подготовки (%)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка (ОФП)	35-45	24-36	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (СФП)	17-22	22-28	22-28	22-28	22-28	22-28	22-28	17-22	24-36
Техническая подготовка (ТехП)	26-34	31-38	35-45	35-45	35-45	35-45	35-45	31-38	22-28
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	8-12	8-12	13-17	13-17	13-17	13-17	13-17	17-22	17-22
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)			4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	8-12	8-12

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:  
3 – значительное влияние;  
2 – среднее влияние;  
1 – незначительное влияние .



## Мезоцикл

			ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ				ПЕРЕХОДНЫЙ	
Виды подготовки	Кол-во часов в год	%	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	125	40	10	10	10	10	10	11	10	11	11	10	12	10
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	62	20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
3. Техническая подготовка (ТехП)	94	30	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8
4. Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	31	10	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2
5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	312	100	26	26	26	26	25	25	25	27	26	25	29	26

# Тренировочное занятие по теннису для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Задачи занятия	Упражнения	Время	Интенсивность ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	10 мин	100-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ Игра друг на друга в среднем темпе, стоя на хавкорте; стоя на задней линии	10 мин	120-130
Основная	Разучивание ТД или его варианта	СПУ Разучивание «косого» красса справа после выполнения удара по линии	7 мин	До 150
	Совершенствование стабильности ТД: - совершенствование стабильности ударов с задней линии	СПУ Комбинации: 3 удара справа крассом + 3 удара справа по линии; 3 удара слева крассом + 3 удара слева по линии. Время выполнения комбинации не более 15с. 2 удара слева крассом + 2 удара справа крассом + 1 удар слева по линии. Время выполнения комбинации не более 12с.	15 мин	140-160  160
	- совершенствование стабильности ударов с лета	Перед выполнением серии ударов с лета выполнять атакующий удар с з/л, мячи для отражения ударами с лета посылат в разные стороны; в игрока; «свечкой»; в ноги игроку Подавать вторую подачу в каждый квадрат по 8 мин	10 мин	160-170
	- совершенствование стабильности второй подачи - совершенствование приема подачи	В первом квадрате прием справа крассом и по линии, во втором квадрате прием справа крассом и обратным крассом	24 мин	140-150
	Совершенствование ТТД в игре со счетом		24 мин	140-150
			15 мин	160-170
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПУ	5 мин	100-120