

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также овладение практикой судейства в рамках учебно-тренировочного процесса.

Для понимания целей и задач спортивной тренировки, обучающиеся должны четко представлять структуру учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть), уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой обучающихся. Подвижная игра – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия этапа начальной подготовки, которую так же может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его воспитанника.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволяет тренеру- преподавателю приучить обучающихся к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения. В учебно-тренировочных группах тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку кому-то из обучающихся в группе, а позже и доверять ее проведение обучающимся самостоятельно. Очень важно научить обучающихся умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и умению их исправлять.

В рамках инструкторской практики, обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, приобретают навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; учатся составлять конспекты учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленными задачами. Все это способствует формированию сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; интересу к педагогической работе, наставничеству.

Судейская практика, также входит в спортивную подготовку, начиная с учебно- тренировочного этапа. Уже на этапе начальной подготовки, дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Теоретическая подготовка судейства осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ», в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счете судейства соревнований внутри группы в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках освоения технической подготовкой. В ходе судейской практики обучающиеся овладевают теоретическими знаниями и практическим применением терминологии и правил тенниса, приобретают навыки судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, а также самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика, как вид спортивной подготовки включены в учебно- тренировочный процесс, начиная с учебно-тренировочного этапа, и проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным и учебно-тематическим планом (Приложение №11).

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года обучения/ свыше одного года обучения): 15-30 часов			
История возникновения вида спорта и его развитие	1-2	Февраль, март, сентябрь	НП-1. Зарождение и развитие вида спорта. НП-2. Турниры «Большого шлема» - правильные названия, периодичность и места проведения. НП-3. Кубок Дэвиса, Кубок Билли Джин Кинг и Олимпийские игры – статус соревнований, периодичность и места проведения. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	Январь, февраль	НП-1. Понятие о физической культуре и спорте. Отличия и сходства. Формы физической культуры. НП-2. Физкультурные и спортивные мероприятия. НП-3 Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1-2	Март	НП-1. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. НП-2-3. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.
Закаливание организма	1	Февраль, март, май, сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Виды закаливания: закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1-2	Март, апрель	НП-1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. НП-2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок. Понятие о травматизме. Обезвоживание, солнечный и тепловой удара и меры их предупреждения. НП-3. Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость, периодичность. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	Январь, февраль, май	НП-1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий. НП-2. Структура спортивной тренировки (подготовительная, основная, заключительная), их задачи. Разминка, ее задачи и значение в профилактике травматизма. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований. НП-3. Специализированная спортивная экипировка теннисиста. «Заминка» и ее значение. Правильный подбор инвентаря.

Физические качества и физическая подготовка.	1-2	Февраль, март	<p>НП-1. Значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p>НП-2. Виды физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).</p> <p>НП-3. Физические способности человека, чувствительные (чувствительные) периоды развития физических качеств.</p>
Режим дня и питание обучающихся	1	Январь, февраль, апрель, сентябрь	<p>НП-1. Режим дня спортсмена. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>НП-2-3. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса (сочетание учебных занятий и подготовки к школе и тренировок). Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4-11	Январь-декабрь	<p>НП-1. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>НП-2-3. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Моделирование условий на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями. Освоение умений строить тактику в соревнованиях.</p>
Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.	3-7	Февраль-декабрь	<p>НП-1. Правила игры в теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - счет в гейме, - счет в сете, -счет в матче. <p>НП-2. Терминология ведения счета в гейме и сете.</p> <p>Правила игры в теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - счет в гейме при счете «ровно», - счет в гейме «тай-брейк» - очередность подачи в матче. <p>НП-3. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена сторон в сете и матче, - перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетями; - правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.

Учебно-тренировочный этап: до трех лет обучения: 75-98 часов / свыше трех лет обучения: 100-126 часов

<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Антидопинговые правила.</p>	<p align="center">1-2</p>	<p align="center">Январь-март, ноябрь</p>	<p>УТ-1-2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. УТ-3. Понятие «честного спорта» и роли выполнения антидопинговых правил. УТ-4-5. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил. Опасность применения допинговых препаратов.</p>
<p>История и развитие мирового и отечественного тенниса. История возникновения олимпийского движения</p>	<p align="center">2-3</p>	<p align="center">Март</p>	<p>УТ-1. Где и когда зародился теннис. В каких странах получил первое развитие. Международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE). УТ-2. Понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин. УТ-3. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). УТ-4. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год основания федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны. УТ-5. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «большого шлема», годы побед сборных команд России в Кубке Дэвиса и Кубке Билли Джин Кинг (основные члены команд).</p>
<p>Режим дня и питание обучающихся. Здоровый образ жизни.</p>	<p align="center">1-2</p>	<p align="center">Январь, февраль, октябрь</p>	<p>УТ-1. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты. УТ-2. Режим дня и правильное питание в профилактике вирусных и инфекционных заболеваний. Рациональное, сбалансированное питание. УТ-3. Правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и свежий воздух. УТ-4. Специализированное питание, энергетическая сбалансированность. Витамины и биологические добавки, их влияние на организм. УТ-5. Здоровый образ жизни - соблюдение правил здорового образа жизни и недопущение пагубных привычек. Опасность курения, алкоголя и наркотических средств.</p>
<p>Строение и функции организма. Физиологические основы физической культуры. Физические качества и физическая подготовка.</p>	<p align="center">1-2</p>	<p align="center">Февраль, март</p>	<p>УТ-1. Развитие физических качеств теннисиста: виды упражнений (направленность, задачи, использование инвентаря). Основные двигательные функции и их применение в теннисе. УТ-2. Влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время учебно-тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный). Физические характеристики ударных движений в теннисе. УТ-3. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности УТ-4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Подростковая физиология и проблемы роста.</p>

			УТ-5. Влияние индивидуальных особенностей строения организма и антропометрических данных теннисиста на игровые возможности.
Врачебный контроль и самоконтроль.	1-2	Февраль, март	УТ-1. Восстановление после болезни, травмы. УТ-2. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях. Подготовка к матчу. УТ-3. Влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния я по показателям ЧСС. УТ-4-5. Подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление и восстановление после длительных матчей. Спортивный массаж.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	февраль, май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Техника безопасности и профилактика травматизма	1-2	Январь февраль, март	УТ-1. Первая помощь при травмах. УТ-2. Восстановление и помощь при легких травмах (растяжение, ушиб). УТ-3. Техника безопасности при игре на кортах с различными покрытиями. УТ-4-5. Причины травматизма (подбор инвентаря и снаряжения, оборудование площадок и тренировочных залов, адекватные оценки подготовленности спортсмена и спортивной нагрузки, понятие «перетренированность», физические нагрузки при травмах и заболеваниях, качество «разминки» и «заминки»).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Основы спортивной подготовки.	12-18	Январь-декабрь	УТ-1. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Анализ соревнований. УТ-2. Планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе. Федеральный стандарт спортивной подготовки: требования к прохождению этапа спортивной подготовки. Анализ соревнований. УТ-3. Понятие циклов учебно-тренировочного процесса. Анализ соревнований. УТ-4-5. Планирование соревновательной деятельности в годичном макроцикле (МаЦ). Требования федерального стандарта спортивной подготовки к зачислению на этап ССМ. Анализ соревнований.
Требования ЕВСК по выполнению нормативов для присвоения спортивных разрядов.	1-2	Февраль-апрель, июнь, сентябрь	УТ-1. Наименование спортивных разрядов и их статус. ЕВСК. Статусы спортивных соревнований, условия и требования ЕВСК для присвоения 2-3 юношеских разрядов. УТ-2. Условия и требования ЕВСК для присвоения 1-2 юношеских разрядов. УТ-3. Условия и требования ЕВСК для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно). УТ-4-5. Условия и требования ЕВСК для присвоения I спортивного разряда и КМС.
Правила вида спорта	10-18	Январь-сентябрь	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. УТ-1. Правила игры в теннис и регламент соревнований: - деление участников по возрасту и полу; - корт (размеры); - постоянные принадлежности корта; - правильные удары (все случаи); - подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения. УТ-2. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

			<ul style="list-style-type: none"> - зашаг; - ошибки при подаче; - когда подавать и принимать; - переигрывание подачи; - очередность приема подачи в парной игре; - регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд. <p>УТГ-3. Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переигрывание очка; - проигрыш очка; - непрерывность игры; - подсказки игроку; - вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы; - роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил. <p>УТ-4-5. Правила игры в теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помеха; - права и обязанности игрока до, во время и после матча; кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения); - повтор и закрепление ранее изученных правил.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	34-70	Январь-декабрь	<p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Обучение тактическому мастерству.</p> <p><u>УТ-1</u> Тактика ведения матча. Формирование тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.</p> <p><u>УТ-2</u> Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.</p> <p><u>УТ-3</u> Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.</p> <p><u>УТ-4</u> Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Тактический опыт сильнейших спортсменов.</p> <p><u>УТ-5</u> Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.</p>

Психологическая подготовка	2-4	Февраль-май, сентябрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.</p> <p>УТ-1 Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.</p> <p>УТ-2 Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.</p> <p>УТ-3 Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).</p> <p>УТ-4 Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, влияние на противника в ходе матча, «сбивание» темпа и ритма игры. Формирование общественно значимых мотивов выступления в соревнованиях.</p> <p>УТ-5 Психологическая подготовка к соревнованиям: сбор информации об условиях предстоящего соревнования и возможностях противника, поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства: 158-213 часов			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2-3	июнь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса	3-5	апрель	История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах.
Профилактика травматизма	2-4	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч. теннисных пушек).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	24-38	Январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ соревнований.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	8-12	Март-сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	5-8	Июнь-сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.
Правила тенниса и регламент соревнований:	6-10	Февраль-август	- закрепление ранее изученных вопросов (учебно-тренировочного этапа). - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей); - форма игроков; - перерывы между матчами игрока в ходе турнира.
Антидопинговые правила	3-6	Март, август	Ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.
Тактическая подготовка	92-106	Январь-декабрь	Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании.
Психологическая подготовка	3-5	Май-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Восстановительные средства и мероприятия	10-16	Февраль-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства: 190-285 часов			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2-4	Февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	3-4	Март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	48-78	Январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ соревнований.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	10-20	Февраль-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	12-20	Февраль-ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Психологическая подготовка	103-135	Январь-декабрь	Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической устойчивости к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.
Восстановительные средства и мероприятия	12-24	Январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий