

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «ТЕННИС».

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивно го мастерст ва	Этап высшего спортивно го мастерст ва
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8*		6*		2*	1*
		1.	Общая физическая подготовка	140	125	109	140
2.	Специальная физическая подготовка	54	104	182	234	212	366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	36	47	125	166
4.	Техническая подготовка	84	137	257	328	412	416
5.	Тактическая подготовка	15	20	70	90	112	200
6.	Теоретическая подготовка	5	7	20	25	50	58
7.	Психологическая подготовка	5	7	19	25	50	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и	3	3	7	9	20	44

	контроль)						
9.	Инструкторская практика	0	2	7	10	18	25
10.	Судейская практика	0	2	7	9	19	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	7	9	20	44
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	7	10	22	45
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Этап начальной подготовки до года

Месяцы		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь				
Задачи подготовки/недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Общий объем работы за год (52 недели), ч	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Общая физическая подготовка, ч	140	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		3	2		3	3	3	3	3	3	2			
Специальная физическая подготовка, ч	54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Участие в спортивных соревнованиях, ч	-																									
Техническая подготовка, ч	84	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	25	1				1					1	1		1	1	1		1		1		1	1			
Инструкторская и судейская практика, ч	-																									
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	9												3				3									
Месяцы		февраль					март					апрель					май					июнь				
Задачи подготовки/недели		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44			
Общий объем работы за год (52 недели), ч	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			

Общая физическая подготовка, ч	140	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3		3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
Специальная физическая подготовка, ч	54	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях, ч	-																						
Техническая подготовка, ч	84	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	25			1				1	1		1	1		1			1	1		1	1	1	
Инструкторская и судейская практика, ч	-																						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	9												3										

Месяцы	июль					август		
Задачи подготовки/недели	45	46	47	48	49	50	51	52
<i>Общий объем работы за год (52 недели), ч</i>	312	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка, ч	140	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка, ч	54	1	1	1	1	1	1	2
Участие в спортивных соревнованиях, ч	-							
Техническая подготовка, ч	84	1	2	1	2	1	2	1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	25	1		1		1		
Инструкторская и судейская практика, ч	-							
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	9							

Этап начальной подготовки свыше года

Месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				
Задачи подготовки/недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Общий объем работы за год (52 недели), ч	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8				
Общая физическая подготовка, ч	125	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2				
Специальная физическая подготовка, ч	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Участие в спортивных соревнованиях, ч	4		1															1									
Техническая подготовка, ч	137	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	34	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1				
Инструкторская и судейская практика, ч	4								1																		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	8												3				2										
Месяцы		февраль				март					апрель				май				июнь								
Задачи подготовки/недели		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Общий объем работы за год (52 недели), ч	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8				
Общая физическая подготовка, ч	125	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3				
Специальная физическая подготовка, ч	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2				
Участие в спортивных соревнованиях, ч	4			1									1														
Техническая подготовка, ч	137	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	34	1	1	1		1	1	1		1	1			1		1		1	1	1		1					
Инструкторская и судейская практика, ч	4														1	1	1										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	8											3															
Месяцы		июль					август																				

Задачи подготовки/недели		45	46	47	48	49	50	51	52
Общий объем работы за год (52 недели), ч	416	8	8	8	8	8	8	8	8
Общая физическая подготовка, ч	125	3	2	2	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка, ч	104	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях, ч	4								
Техническая подготовка, ч	137	2	3	3	3	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	34	1	1	1					
Инструкторская и судейская практика, ч	4								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	8								

Тренировочный этап (подэтап начальной спортивной специализации) до 2-х лет

Месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Задачи подготовки/недели																							
Общий объем работы за год (52 недели), ч	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Общая физическая подготовка, ч	109	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Специальная физическая подготовка, ч	182	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Участие в спортивных соревнованиях, ч	36					2	1	1	1	1		1		1				1	1			2	
Техническая подготовка, ч	257	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	109	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика, ч	14	1		1				1		1		1			1		1		1				1

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	21	1	1	1								1		1	1	1	1						
Месяцы		февраль				март					апрель				май				июнь				
Задачи подготовки/недели		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Общий объем работы за год (52 недели), ч	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Общая физическая подготовка, ч	109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка, ч	182	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Участие в спортивных соревнованиях, ч	36	1	1	2						2	1	1	1			1	1	1		2		2	
Техническая подготовка, ч	257	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	109	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика, ч	14	1				1		1								1		1					
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	21				1	1	1	1	1					2					1		1		1
Месяцы		июль							август														
Задачи подготовки/недели		45	46	47	48	49	50	51	52														
Общий объем работы за год (52 недели), ч	728	14	14	14	14	14	14	14	14														
Общая физическая подготовка, ч	109	2	2	3	2	2	2	2	2														
Специальная физическая подготовка, ч	182	3	4	3	4	3	4	3	4														
Участие в спортивных соревнованиях, ч	36	2				2	1	2	1														
Техническая подготовка, ч	257	5	5	5	5	5	5	5	4														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	109	2	2	2	2	2	2	2	3														

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	140	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
Инструкторская и судейская практика, ч	19	1				1		1				1		1		1		1				1	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	28	1		1		1		1		1		1		1		1		1					
Месяцы		июль							август														
Задачи подготовки/недели		45	46	47	48	49	50	51	52														
Общий объем работы за год (52 недели), ч	936	18	18	18	18	18	18	18	18														
Общая физическая подготовка, ч	140	3	3	3	3	3	3	3	3														
Специальная физическая подготовка, ч	234	4	5	4	5	4	5	4	5														
Участие в спортивных соревнованиях, ч	47	1	1	1	1	1	1	1	1														
Техническая подготовка, ч	328	6	7	6	6	6	6	6	6														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч	140	3	2	2	2	2	2	2	2														
Инструкторская и судейская практика, ч	19	1		1		1		1															
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	28																						

На этапах ССМ и ВСМ работа строится по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план для ССМ и ВСМ составляется ежегодно в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и может составляться по решению тренерского совета и (или) старшего тренера до 100% от общего объема работы годового плана и может включать в себя все задачи подготовки.

Работа по индивидуальным планам может осуществляться не только на этапах ССМ и ВСМ, но также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах подготовки по виду спорта "теннис" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.