

АННОТАЦИЯ к дополнительной общеобразовательной программе «ТЕННИС»

Данная образовательная программа разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ «Теннис». – М.: Просвещение, 1972.

В настоящей программе определены этапы подготовки юных теннисистов, структура и основные положения секции по теннису, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки обучающихся. Срок реализации программы 3 года.

Весь период обучения включает в себя этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- овладение основными техническими приемами тенниса.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки имеет продолжительность три года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта;
- овладение инструкторско-судейской практикой.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую деятельность.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ других видов спорта.

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорта. Обучение игре в теннис позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Программа «Теннис» решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка, она адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные занятия; занятия по теоретической подготовке, медицинский контроль, тренировочные сборы и соревнования, судейская практика.

Цель учебно-воспитательного процесса – воспитание целеустремлённого, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей.