

МИНИСТЕРСТВО ПО ФК И СПОРТУ РД

ГБОУ ДОД РД « ДЮСШ г. КАСПИЙСК»



«СВЕРЖДАЮ»
Директор «ДЮСШ г. Каспийск»
Д. Минкайлов
2013г.

ТЕННИС

Учебный план
(для тренеров-преподавателей спортивных школ)

Тренер – преподаватель по теннису Крохина Ирина Михайловна.

г.Каспийск 2013г.

Весь период обучения составляет десять и более лет и включает в себя этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

На спортивно-оздоровительном этапе в группы принимаются дети в возрасте шести лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача педиатра.

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.

Этот этап, продолжительностью один-два года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. На спортивно-оздоровительном этапе тренер-преподаватель контролирует динамику роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки принимаются дети, имеющие желание заниматься в спортивно-оздоровительных группах по обучению игре в теннис и не имеющие медицинских противопоказаний.

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.

На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель ведет учет и оценку физической и технической подготовленности учащихся, уровня освоения программного материала.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный этап имеет продолжительность четыре года и более.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки.

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.

На учебно-тренировочном этапе тренер-преподаватель ведет учет и оценку физической, технико-тактической подготовленности учащихся, соревновательной деятельности.

Занятия с детьми и подростками по программе дополнительного образования «Обучение игре в теннис» осуществляется в течение учебного года с сентября по май. Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решая задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

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.