

Аннотация

Дополнительная предпрофессиональная программа «Теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности для детей 7-18 лет. Срок реализации программы – 12 лет.

Целью программы является подготовка резервов квалифицированных теннисистов. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней тренировки и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В программе представлено содержание работы на этапах начальной подготовки и тренировочном.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Цель, задачи и преимущественная направленность тренировочного этапа:

- совершенствование функциональной, общей и специальной физической подготовленности;
- овладение технико-тактическими действиями и их совершенствование;
- определение и совершенствование индивидуального стиля ведения игры;
- накопление соревновательного опыта.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую подготовку и соревновательную деятельность теннисистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на каждый этап обучения; содержание судейско-инструкторской практики; перечень основных мероприятий по воспитательной работе; контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения в соответствии с режимом работы в ДЮСШ № 2.