

Аннотация к общеразвивающей программе дополнительного образования по виду спорта «Теннис» в ГАУ ДО РМ «СШОРТ Шамиля Тарпищева».

На спортивно-оздоровительный этап (СО), продолжительностью до восьми лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей и взрослых устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- 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 учебно- тренировочных матчах и турнирах.

Настоящей программой установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих обучение на данном этапе – 5 лет.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и взрослых;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и взрослых;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта теннис;
 - подготовку одаренных детей и взрослых на перевод на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»;
 - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке учебно-тренировочного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для учебных групп с расчетом 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель для самостоятельной тренировки в период активного отдыха.

Результатом освоения общеразвивающей программы по виду спорта теннис является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики:

- история развития тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области вида спорта теннис:

- овладение основами техники и тактики в виде спорта теннис, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);

- психологическая подготовка и воспитательная работа.

Самостоятельная работа позволяет закрепить навыки в вышеперечисленных областях.

6. Выезд за пределы региона, а также принятие участия в турнирах, проводимых на базе Учреждения осуществляется на основании внутреннего локального акта Учреждения (приказа) по согласованию с тренером-преподавателем, старшим тренером-преподавателем и (или) на заседании педагогическом совете, где определяется количество участников соревнований. Внутренним локальным актом Учреждения определяется для каждого этапа подготовки минимальное количество турниров (в.т.ч. категория турниров), в которых должны принять участие и (или) занять призовые места обучающиеся Учреждения. Выполнение требований по участию в соревнованиях обучающимися является основным показателем для перевода обучающегося на обучение по другим программам, реализуемым в Учреждении школы.