

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТЕННИС»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ СШ «Теннис»
Анисимов М.В.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

ПРОГРАММА разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис», утвержденного приказом Минспорта России от 18.06.2013 г. № 403

Срок реализации программы - 2 года.

Программу разработали:

Кошкина Ю.В.- инструктор-методист
Попов В.И. – тренер по теннису

г. Сарапул

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки для отделения тенниса СШ составлена в соответствии с Законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта России № 325 от 24 октября 2012 г. В основу программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовки, научные и методические разработки по теннису специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для подготовки спортсменов в группах начальной подготовки, тренировочных группах (спортивной специализации), в группе спортивного совершенствования. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятий и до высшего спортивного мастерства. Образовательная деятельность должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров, регламентирующей учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической подготовкам.

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, инструкторская и судебная практика, методико-восстановительные мероприятия.

Программа включает в себя следующие разделы: учебную, психологическую деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений. Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих от или иной вид подготовки теннисистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической и

специальной подготовкам строго по годам обучения в соответствии с режимом работы в СШ «Теннис» г. Сарапул.

свойства
режимом работы