***Учебно-тематический план***

программы повышения квалификации « Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в теннисе»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и лаб.зан. | Сам.раб. |
| ***1.*** | ***Современные правила игры в теннис*** |
| 1.1 | Современные правила игры в теннис. Инвентарь и оборудование.  | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по теннису. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при игре в теннис. | 4 | 2 |  | 2 |
| ***2.*** | ***Техника тенниса*** |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения технических приемов в теннисе. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством теннисистов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***3.*** | ***Современная тактика тенниса*** |
| 3.1 | Характеристика тактических действий в защите. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Характеристика тактических действий в нападении. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***4.*** | ***Современные подходы развития физических качеств спортсменов в теннисе*** |
| 4.1 | Средства и методы тренировки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие скоростных способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| *5.* | ***Психологическая подготовка теннисистов*** |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировке теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***6.*** | ***Многолетняя подготовка юных спортсменов в теннисе*** |
| 6.1 | Подготовка юных теннисистов в группах начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных теннисистов в учебно-тренировочных группах | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных теннисистов в группах спортивного совершенствования | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***7.*** | ***Комплексный контроль в теннисе***  |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3  | Контроль тактического мастерства теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***8.*** | ***Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки теннисистов в годичном цикле подготовки*** |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки теннисистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода в теннисе. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| 9 | Управление процессом спортивного совершенствования теннисистов |
| 9.1 | Современное состояние управления в теннисе | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | 300  | 56 | 94 | 150 |