

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Биро за развој на образованието
СКОПЈЕ I

| | | | |
|---------------------|--------|--------|----------|
| Примено: 05.09.2012 | | | |
| Орг. единица | Број | Прилог | Вредност |
| 07 | 226813 | | |

| | |
|----------------|----------|
| Архивски знак: | 0707 |
| Рок на чување: | шпарно |
| S.9. 2012 год. | П.О.Пис. |

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 58/00, 44/02 и 82/08, 167/10 и 51/11) и врз основа на член 22 став 1 од Законот за средно образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 67/04, 55/05, 113/05, 35/06, 30/07, 49/07, 81/08, 92/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11 и 6/12)), како и Наставниот план за спортска гимназија (паралелки за фудбал, кошарка, ракомет и тенис) 11-1858/2 од 09.04.2012 година – експеримент за воведување на нови облици и содржини на воспитно-образовната работа, министерот за образование и наука ја донесе наставната програма за наставниот предмет *тренинг - тенис* за прва година за спортската гимназија (паралелка за тенис).

НАСТАВНА
ПРОГРАМА



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

ТРЕНИНГ- ТЕНИС

И ГОДИНА



Скопје, 2012

СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА

1. ВОВЕД

Предметот тренинг - тенис е наменет за учениците од посебните паралелки во спортската гимназија и има за цел развој на општите и специфините физички способности, усовршување на постојните и стекнување на нови моторни знаења и вештини од тениската игра, успешна примена на истите во посложени услови (игра), со цел постигнување на врвни спортски резултати.

2. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА

Ученикот/ученичката:

- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото во сите положби и правилна функција на локомоторниот апарат;
- самостојно да изведува правилни и координирани вежби за јакнење, растегнување и лабавење на мускулите,
- да ја примени и развива локомоторната координација и ориентација во просторот со вежби и комплекси вежби;
- да ги развие општите и специфичните физички способности потребни за игра;
- да ги подобри функционалните способности(аеробни и анаеробни);
- да изведува и применува техничко - тактички елементи во одбрана и напад;
- да го збогатува своето спортско знаење со совладување на правилно изведени техничко - тактички елементи;
- да ги знае правилата на играта, рамноправно да учествува и соработува во групата, но и да го развива индивидуалниот стил;
- да развива позитивни ставови, здравствено-хигиенски навики, однос и љубов за одржување на здравјето и негување на сопственото тело;
- да развива позитивни психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности;
- да ја афирмира личноста, ги развива и мобилизира творечките потенцијали, ги развива позитивните карактеристики на личноста, позитивните емоции и влијае на создавање на позитивни односи;
- да се социјализира, ги почитува граѓанските норми на однесување, формира спортско фер-плеј однесување.



3. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

| 3.1 ОПШТА И СПЕЦИФИЧНА ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА (190 часа) | | | |
|---|---|--|--|
| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да применува вежби за обликување на телото и движењата: јакнење, растегнување и лабавење на мускулите, особено на оние мускулни групи кои доминираат во реализацијата на тениската игра; - самостојно да го следи ирегистрира пулсот (наутро, за време и после тренинг и навечер); - самостојно да се подготвува за тренинг (соодветно загревање); - правилно да изведува вежби за позитивен анатомско-физиолошки, функционален и моторички развој; - да ги развива и усовршува општите и специфичните физички способности карактеристични за тениската игра; - да применува вежби за истегнување на мускулите со цел спречување од повреда (на крајот од тренингот и натпревар) | <ul style="list-style-type: none"> - вежби за обликување на телото и движењата за сите делови од телото; - мерење на пулс во мирување и по напор; - проверка на психомоторните, способности (дијагностицирање), - развој на флексибилноста, - развој на брзината и брзинска издржливост, - развој на координациските способности, - подобрување на агилноста, - подобрување на брзина на реакција, - развој на силовите способности прилагодени на возраста и индивидуалните способности, - подобрување и развој на општата и специфичната издржливост (аеробна, анаеробна), - подобрување и развој на рамнотежата, - проверка на психомоторните способности (транзитивно и финално мерење на 6 месеци) | <ul style="list-style-type: none"> координација брзина брзинска издржливост брзина на реакција флексибиност агилност сила експлозивна сила рамнотежа издржливост | <ul style="list-style-type: none"> - објаснување, демонстрирање и изведба на вежби за обликување на телото и движењата (индивидуално, во парови и групно); - објаснување и демонстрирање на мерење на пулс во мирување и по напор индивидуално и во парови (еден на друг) и можност за дозирање преку мерење на пулсот при даденото оптеретување; - демонстрирање и примена на базични тестови за проценка на општите и специфичните моторички и функционални способности; - демонстрирање и изведба на вежби за развој на флексибилност, брзина, координација, агилност, брзинска издржливост, брзина на реакција, сила, развој на аеробните и анаеробните способности, соодветно дозирање прилагодено на возраста и индивидуалните можности на учениците-спортисти зависно од периодот (фазата); - изведување на батерија психомоторни тестови со мерење, евидентирање и споредување на постигнатите резултати; |

3.2 РАЗВОЈ НА ТЕХНИЧКО - ТАКТИЧКИ СПОСОБНОСТИ (500 часа)

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|--|--|---|---|
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилно да изведува, подобрува и усовршува вежби за висина, длабочина и ротација на топката при размена на истата; -да го подобрува и усовршува нивото на прецизност при изведба на ударот(пр:при реализирање на прв или втор сервис); -да го подобрува и усовршува нивото на темпото на играта; -да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за подготовка на изведба на ударите низ различни ситуации; -да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за соодветна примена на техничките елементи низ одредени тактички задачи; -да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за кревањето на нивото на дисциплината при реализирање на дадените техничко-тактички задачи; -да ги изведува, подобрува и усовршува техничко -тактичките способности во услови на реална игра(тренинг, меч); -да ја подобрува и усовршува играта во двојки(комуникација и соработка со својот дабл партнер; | <ul style="list-style-type: none"> - разни типови на тренинг (дрил од корпа, игра со тренер од позиција на мрежа, затворена ситуација и отворен поен), - спаринг на двајца играчи меѓу себе со зададена задача, -спаринг игра со тренер со цел подобрување на одредени техничко –тактички елементи од играта, -задавање на одредена техничко-тактичка задача и реализирање низ игра заедно со тренер и играч во комбинација, -увежбување на техничко – тактичка задача со освојување на бонус или казнен поен, -користење на дрилови за подобрување на проценка и брзина на реакција на терен во ситуација на игра, - задачи со акцент на подобрување на прецизности на дадениот елемент-удар, - офанзивна /дефанзивна игра низ најразлични поен ситуации, | <ul style="list-style-type: none"> конзистентност кинетички синџир повратен чекор користење на адути (inside-out,inside-in) отварање на терен отворена ситуација фокус на топка игра во даден дел од теренот(паралела, дијагонала, кратка дијагонала, winner удар неизнудена грешка | <ul style="list-style-type: none"> - објаснување, демонстрирање и изведување на разни видови на тренинг(дрил од корпа, игра со тренер од позиција на мрежа, затворена ситуација и отворен поен; - објаснување, демонстрирање и изведба на спаринг на двајца играчи меѓу себе со зададени задачи; - спаринг игра со задавање на вежби за подобрување на техничко-тактички елементи од играта; - објаснување, демонстрирање и изведба на игра за реализација на некоја техничко-тактичка задача со тренер и играч во комбинација; - објаснување, демонстрирање и изведба на техничко-тактичка задача за освојување на бонус или казнен поен; - објаснување и изведба на вежби за подобрување на: брзина на реакција, прецизност во услови на игра; - изведба на игра со акцент на офанзива и дефанзива; - игра со задавање на одредени тактички задачи; -водење на статистика на тренинг мечеви со цел да се детектираат најголемите слабости во реална игра; -преку евидентирање на неизнудените грешки и поентирачки удари да се одреде нивото на степенот на иницијативата во играта; - игра, дефанзивна/офанзивна низ најразлични поен ситуации; |



| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>-игра(меч) со реализација на одредена задача,</p> <p>- тренинг мечеви и водење на статистика,</p> | | <p>-објаснување, демонстрирање и изведба на дрилови со одредена техничко-тактичка задача со цел подобрување на реализација на поставената задача во ситуација на реална игра(меч);</p> <p>-поставување на дрилови каде прогресивно ќе се менува темпото на играта;</p> |
|--|---|--|--|



3.4 ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА (34 часа)

| Цели | Содржини | Поими | Активности и методи |
|--|--|---|--|
| <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none">- да се оспособува да го намалува интензитетот на анксиозност, страв и преосетливост;- да се оспособува да ја зголемува фрустрационата толеранција кон судиите, соиграчите, противниците и тренерот;- да се поттикнува на т.н. агресивна фер-плеј игра;- да умее да одржува оптимално ниво на мотивација;- да може да воспостави контрола врз сопствената емоционална состојба (да ја намали емоционалната нестабилност, несигурност);- да се поттикнува за развивање на морално-волевите квалитети на спортистот (развивање на борбен дух);- да се поттикнува за развивање и зголемување на самовербата и сигурноста;- да се поттикнува за колективна соработка. | <ul style="list-style-type: none">- Психолошки мерења;- Постигнувањето на групна кохезија и групна и индивидуална идентификација;- Психолошка подготовка на тренинзите;- Психолошка подготовка пред самиот натпревар;- Психолошка подготовка во текот на натпреварот;- Психолошка подготовка по завршување на натпреварот;- Мотивација;- Психолошки методи и техники;- Развивање на тимски менталитет или "team building". | <p>психолошка подготовка</p> <p>когнитивни способности конативни особини мотивација Анксиозност натпреварувачка агресивност</p> <p>самоверба самоконтрола</p> | <ul style="list-style-type: none">- примена на батерија на тестови за проценка на општата и специфичните когнитивни способности, конативни особини мотивациски диспозиции, изработка на профил за секој спортист;- поставување на индивидуални и тимски цели поттикнувајќи ја индивидуалната идентификација и постигнување групна кохезија;- примена на соодветни психолошки методи, техники и стратегии за поголема самоконтрола и поголема емоционална стабилност на спортистот и тимот;- низ разговори и дискусии со учениците (спортист) пред натпреварот, на тренинзите се поттикнуваат на размислување и расудување, релаксирање, стабилизрање на мотивацијата, намалување на агресивноста, несигурноста, подигнување на самовербата;- преку одбрани примери се води разговор и дискусија со учениците (спортисти) за време на натпреварот се поттикнуваат, мотивираат, се поттикнува колективната соработка;- низ разговори и дискусии учениците се поттикнуваат да расудуваат и размислуваат за завршениот натпревар за причините за успехот или неуспех од психолошки аспект.- создавање на сопствен модел на тренирање и натпреварување кој ќе придонесе за индивидуалниот и тимскиот развој и оптимална мотивација. |



4. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Планирањето и реализацијата на наставата по предметот тренинг – тенис да биде флексибилна. При обработката на наставните теми и содржини треба да се поаѓа од целите кој треба да се постигнат, предзнаењата и можностите на учениците-спортисти, со цел избраните содржини и активности да бидат интересни и разбирливи за нив, да се поттикнува креативност и размислување со можност изнесување на свои ставови и мислења. Треба особено да се поттикнуваат учениците-спортисти на поголема соработка и кооперативност во групата. Истотака, бидејќи станува збор за индивидуален спорт да се развива и почитува индивидуалноста на секој ученик- спортист.

Предметот се карактеризира со тренажен процес кој што во основа има за цел постигнување на врвни спортски резултати. Затоа, планираните содржини за наставата треба да го овозможат тоа.

Учениците ќе бидат вклучени во систем на домашни натпреварувања од календарот на М.Т.Ф како и настап на меѓународни турнири од календарот на Т.Е. и И.Т.Ф..

За успешна реализација на наставната програма наставникот (тренерот) треба да користи соодветна стручна литература од областа на тенисот, помошна литература(анатомија, физиологија, педагогија, психологија, енциклопедии, аудио-визуелни средства, интернет и сл). Посебно внимание наставникот (тренерот) треба да посвети на оптоварувањето(дозирањето) кое треба да биде соодветно на возраста и можностите на учениците- спортисти, како и постапност при развој на општите и специфичните физички способности, имајќи ги предвид и поставените цели кои треба да се постигнат. Крајниот ефект да биде подобрување на здравјето и правилниот физички раст и развој на учениците-спортисти и постигнување врвни спортски резултати.

Истотака, за време на тренинзите и натпреварите наставникот(тренерот) треба да ги учи учениците-спортисти на културно и спортско однесување и почитување на противник(фер-плеј);

5.ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценувањето на постигањата на учениците се врши континуирано преку целата учебна година, со следење и вреднување на индивидуалното постигнување од аспект на физичката, техничко-тактичката подготовка и снаодливоста во игра за време на тренинзите и натпреварите со користење на соодветни мерни инструменти.

6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставата по предметот тренинг - тенис ќе се реализира на опремени тениски терени од сите видови, спортски кабинет кој ги исполнува потребните стандарди спрема предвидениот норматив за просторни услови.

7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставниот предмет тренинг- тенис ќе го реализираат наставници со завршени студии по: *физичка култура (VII-1 степен на образование)* или *тренири кои имаат соодветни тренерски лиценци признаени од М.Т.Ф.*

8. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Ученикот/ученичката:

- да демонстрира правилно држење на телото во дадените положби;
- да демонстрира правилна изведба на зададените вежби;
- да ги опише и демонстрира општите и специфични моторни и функционални способности;
- правилно да ги изведува и применува техничко - тактичките елементи низ дадени ситуации ;
- да демонстрира правилна примена на научените елементи во посложени ситуации на игра;
- да демонстрира соработка и кооперативност во пар;
- да демонстрира развој на индивидуален стил на игра;
- да демонстрира позитивни ставови и фер-плеј однесување за време на тренинзите и натпреварите;
- да применува позитивни психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности;

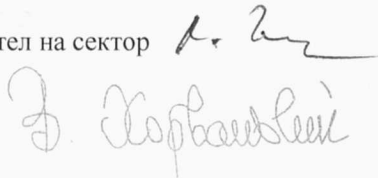


Изготвил: Работна група формирана со решение бр. 02-1690/1 од 04.05.2012 година

Координатор: Мустафа Алиу, советник, Биро за развој на образованието

Контролирал: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор

Одобрил: м-р Весна Хорватовиќ, директор



Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Наставната програма за наставниот предмет *тренинг - тенис* за прва година за спортската гимназија (паралелка за тенис), на предлог на Бирото за развој на образованието, ја донесе

Министер

м-р Панче Кралев



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 1-4960/9
04.09 2012 год.
С К О П Ј Е

