

## **Аннотация**

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «**настольный теннис**»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в спортивной школе. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения тренировочных занятий в спортивной школе.

Подготовка теннисистов представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижение главной цели.

Программа обеспечивает строгую последовательность, непрерывность и преемственность всего процесса.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «настольный теннис».

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по годам и этапам подготовки, система контроля и нормативов для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Этапы подготовки в фитнес-аэробики формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Срок обучения по Программе осуществляется по следующим этапам

подготовки:

- этап начальной подготовка - до 2 лет;
- учебно-тренировочный этап - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Учебные группы для занятий настольного тенниса комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту, уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в нормативных правовых документах, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Учебный план по программе содержит: план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, отражает самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика. Годовой учебный план рассчитывается на 52 недели в год, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 шесть недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Учебный год начинается с 1 сентября и длится по 31 августа, без учета каникул.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по настольному теннису измеряется в астрономических часах (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.