

**АННОТАЦИЯ**  
*к дополнительной общеобразовательной программе*  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Программа по настольному теннису – методический документ для организации и проведения планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Данная программа составлена на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Ю.П. Байгулов, Москва, 1999.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической специальной физической, психологической теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа рассчитана на 3 года: в спортивно-оздоровительных группах – 1 год, в группах начальной подготовки – 1 год, в учебно-тренировочных группах – 1 год.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного настольного тенниса.

Процесс многолетней спортивной тренировки включает в себя:

- этап предварительной подготовки – в спортивно-оздоровительных группах;
- этап начальной спортивной специализации – в группах начальной подготовки;
- этап углубленной тренировки в настольном теннисе – в учебно-тренировочных группах.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно ( в т.ч. и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню подготовки этих учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по ОФП в соответствии с их возрастом ( по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется директором на основании решения педагогического совета.

Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису предусмотрено нормативными требованиями по спортивной подготовке.

Многолетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП, удельный вес ОФП уменьшается и стабилизируется в учебно-тренировочных группах:

- непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;

- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### ***Задачи этапов обучения.***

#### *Спортивно-оздоровительные группы:*

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- укрепление здоровья и улучшение физического состояния;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, предположенности к настольному теннису;
- привитие интереса к занятиям спортом вообще и к настольному теннису в частности;
- знакомство с техникой настольного тенниса;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе.

#### *Группы начальной спортивной подготовки:*

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовки;
- выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- овладение всеми основными техниками приемами настольного тенниса;
- воспитание основных физических качеств: быстроты, гибкости, выносливости,

ловкости силы;

- воспитание основ специальных физических качеств (быстроты, реакции, чувства)
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису и др. видам спорта.

*Учебно-тренировочные группы:*

Задачи этапа и преимущественная направленность занятий:

- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их соединений;
- воспитание специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений);
- повышение уровня функциональной подготовленности (воспитание быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы);
- выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастным групп;
- знакомство с основами тактики настольного тенниса;
- правила соревнований;
- судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи.