

Аннотация на рабочую программу по настольному теннису
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа с
отделением адаптивной физической культуры «Росток»
для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет)
и этапа совершенствования спортивного мастерства
1-2-го года обучения (срок реализации 2 года)

Рабочая программа по настольному теннису для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения (срок реализации 2 года) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису МАОУ ДО ДЮСШ «Росток».

Рабочая программа рассчитана на два этапа подготовки:

Тренировочный этап

- 1-2-го года обучения 504 часа в учебном году;
- 3-5-го года обучения 756 часов в учебном году.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- 1-2-го года обучения 1008 часов в учебном году.

Она содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной нагрузки, по общей, специальной физической и тактической подготовке.

На данных этапах подготовки обучающиеся приступают к углубленному изучению различных вариантов подач и их приема, технике ударов, совершенствование обманных действий, тактика одиночных и парных игр, закреплению освоенных элементов, а так же тактической подготовке. Обучающиеся так же проходят процедуру промежуточной и итоговой аттестации, по результатам которой осуществляется перевод на следующий этап.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок по годам обучения, восстановительные средства и мероприятия. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных теннисистов. Программа содержит материал планирования процесса физической (специальной), технической, тактической, теоретической, психологической подготовки; проведение практических и теоретических занятий.

В рабочую программу по настольному теннису для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения (срок реализации 2 года) включены следующие разделы:

- Пояснительная записка
- Учебный план
- Методическая часть
- Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация
- Перечень информационного обеспечения.