

Аннотация на рабочую программу по настольному теннису
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа с
отделением адаптивной физической культуры «Росток»
для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения
(срок реализации 3 года)

Рабочая программа по настольному теннису для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису МАОУ ДО ДЮСШ «Росток».

Рабочая программа рассчитана на этап начальной подготовки:

- начальная подготовка 1-го года обучения 252 часа в учебном году;
- начальная подготовка 2-го и 3-го годов обучения 336 часов в учебном году.

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

На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, предоставившие необходимый пакет документов, допуск от спортивного врача, а так же прошедшие процедуру индивидуального отбора. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, выполнение промежуточной аттестации для перевода на следующий этап подготовки.

На этапе начальной подготовки 2-3-го года обучения обучающиеся приступают к изучению различных вариантов подач, усвоения техники ударов, на каждом уроке уделяется внимание разучиванию элементов передвижения, закреплению освоенных элементов, а так же тактической подготовке. Обучающиеся так же проходят процедуру промежуточной аттестации, по результатам которой осуществляется перевод на следующий этап, либо на тренировочный этап подготовки.

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 этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) включены следующие разделы:

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