

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 3 ГОДА)

Автор программы:
Мурзин Константин Романович - тренер-преподаватель МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс».

Настоящая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по «Настольному теннису», охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке, срок обучения составляет 3 года для обучающихся от 7 до 18 лет.

Основная цель, формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

В процессе обучения по данной Программе решаются задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в армспорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлен учебный план-график подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Обучение проводится на русском языке. Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов, соответственно возрастным группам, что не противоречит СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные

требования. Таким образом, Программа детализируют содержание работы последовательно по годам обучения.

Реализация программы обеспечивается тренером-преподавателем МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс», имеющим профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262763

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024