

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Программы по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 1999.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы – приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

Контингент обучающихся: в спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 10 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность реализации программы: 3 года

Режим занятий: В группах 1-го, 2 –го и 3-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов). Общее количество часов по программе – 648 часов.

Форма организации процесса обучения: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения обучающиеся должны:

знать

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (настольный теннис);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

уметь

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.