

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ)
АННОТАЦИЯ

Срок реализации программы 9 лет.

«Настольный теннис» (далее Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273, приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013 г., Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03.

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки теннисистов от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса по настольному теннису на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования спортивной культуры школьников.

Целью реализации программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных и морально-волевых качеств школьников для достижения индивидуально возможного спортивного результата.

Основными задачами программы являются:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
2. Воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
3. Обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
4. Подготовка инструкторов и судей по настольному теннису.

Ожидаемые результаты реализации Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- *в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта - настольный теннис;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису)
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- *в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – настольным теннисом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

- *в области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта – настольном теннисе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта – настольному теннису.

- *в области развития творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
СФП	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	65
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2				25
Теоретическая подготовка									1	3	3	3	10
Медицинское обследование		2							2				4
Контрольные нормативы			2		2		2			2			8
Игровая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
ИТОГО часов	24	26	26	23	26	24	27	25	28	28	27	27	312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-1
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	87
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	73
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	43
Теоретическая подготовка									1	3	3	3	10
Медицинское обследование		2							2				4
Контрольные нормативы			2		2		2			2			8
Игровая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	29
ИТОГО часов	24	26	26	24	26	24	26	24	27	31	27	27	312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-2
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	87
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	227
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	29
Теоретическая подготовка									1	3	3	3	10
Медицинское обследование		2							2				4
Контрольные нормативы			2		2		2			2			8
Игровая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	29
Участие в соревнованиях				4		4		4				2	14
ИТОГО часов	35	37	37	39	37	39	37	39	39	43	42	44	468

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-3
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	87
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	19	19	19	20	20	20	19	19	19	19	19	18	230
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	29
Теоретическая подготовка									1	3	3	3	10
Медицинское обследование		2							2				4
Контрольные нормативы			2		2		2			2			8
Игровая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	29
Участие в соревнованиях				4		4		4				2	14
ИТОГО часов	35	37	36	39	37	39	36	38	38	42	42	44	471

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-1
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13	13	13	138
Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинское обследование		2								2			4
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Игровая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	55
Участие в соревнованиях		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Инструкторская и судейская практика	4			4				4					12
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО часов	51	52	51	53	51	50	52	54	52	54	53	51	624

ИТОГО часов	58	58	59	61	59	58	60	62	64	65	63	61	728
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-3
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
Техническая подготовка	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
Тактическая подготовка	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинское обследование		2								2			4
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Игровая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	86
Участие в соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Инструкторская и судейская практика	4			4				4					12
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ИТОГО часов	71	67	70	72	70	68	70	72	70	70	69	67	836

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-4
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	124
СФП	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	164
Техническая подготовка	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	165
Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	165
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинское обследование		2				2				2			6
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Игровая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Участие в соревнованиях	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Инструкторская и судейская практика	4			4				4					12
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ИТОГО часов	81	77	77	80	78	79	79	81	79	77	76	74	938

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТ-5
 по программе дополнительного образования детей «Настольный теннис» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
СФП	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	164
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинское обследование		2				2				2			6
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Игровая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Участие в соревнованиях	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
Инструкторская и судейская практика	4			4				4					12
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ИТОГО часов	91	87	87	89	86	86	86	88	86	86	85	83	1040

