

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис»

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки теннисиста.

Программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В рамках данной Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися отделения «Настольный теннис» групп начальной подготовки в возрасте от 7 до 18 лет.

Организационно - педагогические условия

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок реализации Программы для лиц, зачисленных в спортивную школу на этап начальной подготовки – 3 года. Наполняемость групп – 15 человек. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов. Общее количество часов – 468.

Актуальность. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью тренера – преподавателя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в

области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель Программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности, необходимые для игры в настольный теннис;

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществлять профилактические мероприятия по снижению преступности среди подростков, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные методы**, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.;

- **наглядные методы** – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- **практические методы**: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Наиболее распространенными **формами работы с детьми** при реализации данной Программы являются: учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, турниры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Структура дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» содержит: пояснительную записку; нормативную часть; учебный план; содержание; методическую часть; систему контроля и зачетные требования.

1) Пояснительная записка раскрывает обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой Программы: актуальность; педагогическая целесообразность; отличительные особенности, а так же цели и задачи программы; особенности возрастной группы детей, которым адресована программа (адресат Программы); краткое описание основных способов и форм работы с детьми, методов и технологий обучения.)

2) Нормативная часть Программы раскрывает: продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Настольный теннис»; режимы тренировочной работы; нормативы максимального объема тренировочной нагрузки; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

3) Учебный план распределения программного материала для групп НП раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса обучения и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий.

4) В содержании раскрыты следующие пункты Программы: содержание и методика работы по этапам (периодам) спортивной подготовки; теория и методика физической культуры и спорта; физическая подготовка; общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); избранный вид спорта; технико-тактическая подготовка.

5) Методическое обеспечение и условия реализации Программы. В этом разделе Программы характеризуются педагогические, психологические, организационные условия, необходимые для реализации образовательного процесса и получения результата; раскрывается методика работы над содержанием учебного материала, система отслеживания и фиксации результатов, методика оценки знаний и умений обучающихся.

Раздел содержит: рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; основные положения о направленности занятий; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки; этап начальной подготовки; тренировочный этап; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; медицинский контроль; рекомендации по организации воспитательной работы; планы антидопинговых мероприятий;

рекомендации по организации психологической подготовки, инструкторская и судейская практика.

6) Раздел система контроля и зачетные требования содержит: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки); методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

7) Требования к результатам реализации Программы: раздел содержит оценку качества реализации Программы: степень эффективности образования, качество результатов, достижений обучающихся и условий их обеспечения, результат обучения: знать (понимать), уметь, владеть (использовать).

Приложения:

Приложение №1. Учебный план распределения программного материала для групп НП.

Приложение №2. Календарно-тематическое планирование раскрывает последовательность изучения разделов и тем Программы, распределение учебного времени по разделам и темам спортивной дисциплины.