

## МБУ ДО СШ Кашарского района

### Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
«настольный теннис» тренера-преподавателя В.И. Богунова

Программа предназначена для детей 7-18 лет. Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта от 31.10.2022г., № 884 и в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 г. № 1143.

В программе отражено построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Для тренировочных групп программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, на совершенствование технического и тактического мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Методическая часть рекомендаций включает учебный план по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольно-переводные нормативы по годам обучения. При разработке учебного плана учтен режим тренировочной работы для групп по годам обучения с расчетом 52 недели в год.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практики по годам обучения для каждого этапа обучения.

Данная программа соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и может быть рекомендована для организации тренировочной работы и практического применения в спортивной школе Кашарского района.