



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЦФиС»

А.В. Винников

2020г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ТЕННИСУ

Адаптированная образовательная программа по настольному теннису МБУ ДО «ЦФиС» (далее по тексту ЦФиС) составлена на основе Программы для ДЮСШ и СДЮШОР по теннису, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004 год. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся, адаптированные к условиям деятельности ЦФиС. Программа имеет несколько разделов – теоретический, практический, психологический, организационно-методический, восстановительный, воспитательный.

Занятия в ЦФиС тенниса, начиная с 6-и летнего возраста, рассчитаны на 8 лет и более работы с детьми, подростками и молодежью. Возможны отступления по возрасту, при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к учащимся более старших возрастных групп, а для квалифицированных спортсменов – более высоких результатов на соревнованиях. Продолжение занятий в ЦФиС и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического совета, и оформляются приказом директора. Максимальный объем учебно-тренировочной работы по этапам и годам обучения и число учащихся в группах определяются согласно сборнику документов «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации». Этапы подготовки и период обучения в ЦФиС.

Нормативная часть программы:

1 этап физкультурно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра на этапе ФО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами выбранного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на базовый уровень подготовки.

2 этап базовый уровень подготовки формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в ЦФиС являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, соревнования и матчевые встречи, инструкторская и судейская практика, выполнение контрольных нормативов (тестирование), тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, медицинский контроль и медико-восстановительные мероприятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных залах, на открытых кортах, размеры которых соответствуют требованиям правил соревнований. Для эффективной работы пдо необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, наиболее благоприятные зоны для развития отдельных физических качеств.