

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе**

**Разработчик программы:** Конечная Айгюн Зограповна

**Адресат программы:** 11-17 лет.

**Срок реализации:** 3 года.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

**Задачи программы:**

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- 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;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- 1-2 год занятий – спортивно – оздоровительный этап подготовки,
- 2-3 год занятий – начально - подготовительный, соревновательный этап подготовки.

**Объём программы:** программа рассчитана на 3 года 513 часов.

**Отличительные особенности программы:** Отличительной особенностью программы является ее коррекционно –развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Формы и виды занятий:**

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

**Методы обучения**

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально- групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Словесный** (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

**Игры** (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный** (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

**Психологический и социологический** (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

**Таблица подсчета очков для оценки общей специальной физической подготовки (юноши и девушки)**

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

### **Список используемой литературы:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
4. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.
6. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
7. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.
8. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - б. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,2005г.
10. Волжское книжное издательство, 1990 г.
11. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. "Физкультура и спорт" 2005 г.
12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат" 2009 г.
13. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
14. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1987 г.

15.Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный

теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.

16.Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт"

1998 г