

Аннотация

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности для детей 7 - 18 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Цель программы- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям настольным теннисом, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, способность реализовать себя в жизни и спорте.

Программа определяет содержание работы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

Основные задачи:

- привлечение максимального количества к систематическим занятиям спортом;
- отбор детей с высоким уровнем способностей по настольному теннису;
- формирование знаний о физической культуре и ее истории, с укреплением здоровья и физическим развитием, гармоничным развитием личности;
- развитие основных физических качеств и специальных способностей для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- обучение способам организации простейших форм самостоятельных занятий, контроля физической нагрузки и физической подготовки;
- привитие навыков соревновательной деятельности, соблюдение спортивной этики, организованности и дисциплины;
- привлечение к специализированной подготовке перспективных детей и подростков для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Хабаровского края и ведущие команды России.

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, физической, теоретической, интегральной, психологической, морально- волевой подготовке, а также по инструкторской и судейской практике, распределение нагрузки по периодам, этапам и неделям годовых циклов обучения, количество тренировочных и соревновательных дней; нормативные требования по физической и технической подготовке.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва вида спорта настольный теннис, определяет стратегию подготовки юных спортсменов -последовательное увеличение нагрузок и усложнение всех составляющих подготовки; усиленная работа по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; повышение роли тактической подготовки; осуществление на высоком уровне интегральной подготовки; эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся.