

АННОТАЦИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис для начинающих»

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой, составленной авторским коллективом под руководством Г.В. Барчуковой и допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2004 г.

Программа разработана на основе:

- ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Уровень программы - базовый.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Цель программы на этапе начальной подготовки – формирование стойкого интереса к настольному теннису, как виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие обучающихся, гармоническое развитие физических способностей.
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
5. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Содержание программы: Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники и тактики настольного тенниса, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская, практика, участие в соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

Результативность обучения определяется на основе выполнения зачетных упражнений по физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису в соответствующей возрастной группе.

АННОТАЦИЯ
к дополнительной адаптированной общеразвивающей программе
«Настольный теннис для начинающих»
для детей и подростков с отклонениями в развитии интеллекта

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья (8 вида обучения) 7-18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является модифицированной, составлена на основе Типовой программы «Настольный теннис» для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами (под редакцией Сладковой Н.А., Борисовской С.А. и др.) в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом ДЮСШ «Олимп».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает социализацию детей с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с отклонениями в состоянии здоровья получают возможность удовлетворения потребности в занятиях настольным теннисом. Занятия детей данной категории настольным теннисом, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений; программа ориентирована на реализацию в условиях Кольского Заполярья.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям настольным теннисом, их самореализация посредством настольного тенниса, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий настольным теннисом тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Обучение комплексу специальных знаний, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков по настольному теннису, развитие и совершенствование двигательных качеств.

2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности

дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

3. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

Отличительной особенностью данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с отклонениями в состоянии здоровья. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельным весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В ДЮСШ «Олимп» в работе с детьми, имеющими отклонения в развитии и детьми-инвалидами (8 вида) особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Сроки реализации программы. Программа предусматривает подготовку учащихся на начальном этапе в течение 2 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - 7-18 лет (для учащейся молодежи до 21 года).

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, желающие заниматься настольным теннисом и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный личностно-ориентированный подход.

Формы и режим занятий.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

АННОТАЦИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой, составленной авторским коллективом под руководством Г.В. Барчуковой и допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2004 г.

Программа разработана на основе:

- ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Уровень программы - основной.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Педагогическая целесообразность программы, определяется тем, что все темы, изучаемые, в процессе программы на основе общедидактических принципов последовательно дополняют и развивают друг друга. Занятия по данной программе открывают широкие возможности для развития физических и личностных каждого учащегося в соответствии с индивидуальными задатками вплоть до профессиональной ориентации особо одаренных детей в этой области спорта. Таким образом, занятия по данной программе создают условия для всестороннего развития детей в области физического, духовного и нравственного совершенствования. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований педагог воспитывает у учащихся отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добывается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину.

Цель программы на учебно-тренировочном этапе подготовки – углублённая спортивная специализация привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации (УТГ до 2-х лет обучения):

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации (УТГ свыше 2 лет обучения):

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Содержание программы: Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники и тактики настольного тенниса, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

Результативность обучения определяется на основе выполнения зачетных упражнений по физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису в соответствующей возрастной группе.

**Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе
в области физической культуры и спорта
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (настольный теннис)**

Программа подготовлена на основании Приказа министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 33 (ред. От 15.07.2015) «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- физическое образование, воспитание и развитие детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В процессе занятий настольным теннисом тренер решает следующие задачи:

1. Общие: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств; формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений,

2. Коррекционные: коррекция нарушений физического развития и психомоторики. Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта. Для детей с нарушением интеллекта профилактика развития координационных способностей, быстроту принятия решений, укрепление и развитие силы мышечных групп, повышение психоэмоционального тонуса.

Программа учитывает специфику работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт

лиц с интеллектуальными нарушениями.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.