

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису»)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
настольному теннису»



_____ М.Г. Гордиенко
«23» марта 2024 г

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**для обучающихся на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
(до трех лет, свыше трех лет)
на 2024 год**

Краснодар

2024 год

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до трех лет, свыше трех лет) разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 884.

Целью рабочей программы для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до трех лет, свыше трех лет) является укрепление здоровья обучающихся, разносторонняя физическая подготовка, приобретение большого числа двигательных способностей – основы освоения в будущем спортивной техники по виду спорта настольный теннис, а также формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и мотивации на достижение наивысших результатов в виде спорта «настольный теннис».

Настольный теннис это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (до трех лет, свыше трех лет) включает пояснительную записку, сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), объемы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), годовой учебно-тренировочный план, включающий период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план мероприятий инструкторской практики, план применения мероприятий судейской практики, план медицинских, медико-биологических мероприятий, нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "настольный теннис, рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки, программный материал учебно-тренировочных занятий, включающий примерный план конспект учебно-тренировочного занятия и учебно-тематический план, требования к обеспечению спортивной экипировкой.

Результатами освоения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации являются) обучающимися является:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "настольный теннис" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных

занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

"настольный теннис";

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.