

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБУ ДО г.Мурманска КДЮСШ № 17
_____ А.В. Тяг
01.09.2023 года

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Настольный теннис»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Настольный теннис» (далее - программа по настольному теннису) предназначена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Комплексная детско-юношеская спортивная школа № 17».

Программа по теннису так же может быть предназначена для других образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности, которые развивают вид спорта настольный теннис.

Нормативно-правовые документы - правовые вопросы данной программы регламентируются законами и нормативными актами. В настоящее время законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации закреплена в следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

Разноуровневость программы - программа предусматривает освоение обучающимися образовательной программы трех уровней сложности - стартовый, базовый и продвинутый (углубленный).

Стартовый уровень сложности рассчитан на 1 год обучения освоения программы, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Стартовый уровень сложности направлен на укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники, привитие стойкого интереса к занятиям.

Базовый уровень сложности рассчитан на 3 года обучения освоения программы, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Базовый уровень сложности направлен на формирование устойчивого интереса к занятиям, овладение основами техники выполнения физических упражнений, овладение техникой и тактикой изучаемого вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний, расширение знаний по истории изучаемого вида спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, по возможности выполнение норматива 3, 2, 1 юношеского разряда.

Продвинутый (углубленный) уровень рассчитан на 5 лет обучения освоения программы, предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Углублённый уровень сложности направлен на усвоение понятия о тренировке и гигиене, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, совершенствование техники и тактики, развитие специальных физических качеств, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, практическая деятельность по организации и судейству соревнований, накопление соревновательного опыта в соревнованиях высокого уровня, по возможности выполнение норматива 3, 2, 1 спортивного разряда.

Краткая характеристика настольный теннис как вида спорта - настольный теннис (пинг-понг) - олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы.

Настольный теннис приобрел широкую популярность как вид активного отдыха, как средство приобщения школьников к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую и психическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» - **физкультурно-спортивная** (далее - программа по настольному теннису). Данная программа предназначена для стартового, базового и углублённого (продвинутого) уровней сложности.

Актуальность программы заключается в том, чтобы повысить у детей и подростков Мурманска мотивацию к здоровому образу жизни, укрепить здоровье и улучшить физическое развитие, так как в последнее десятилетие в Мурманской области значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни, а также увеличилось пристрастие к вредным привычкам.

Новизна программы состоит в том, что учебный материал программы последовательно излагается для стартового уровня сложности, базового уровня сложности 1,2,3 годов обучения и углубленного (продвинутого) уровня сложности 1,2,3,4,5 годов обучения. Такая структура создает единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности для укрепления здоровья и мотивации здорового образа жизни по средствам занятий настольным теннисом.

Отличительной особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития настольного тенниса в сочетании с условиями Кольского Заполярья. А также программа настолько проста, что ее может использовать в своей работе любой тренер-преподаватель, педагог, инструктор, владеющий знаниями и навыками настольного тенниса.

Цель программы - привлечение детей и подростков к занятиям физической культуры и спорту, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и улучшение физического развития (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), а также достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы для стартового уровня сложности

- привлечение максимально возможного количества детей к занятиям;
- обучение основам базовой техники настольного тенниса;
- укрепление здоровья.

Задачи программы для базового уровня сложности

- формирование у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития;
- обучение техники настольного тенниса и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Задачи программы для углубленного уровня сложности

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья, закаливание, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- овладение и совершенствование техники настольного тенниса;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - в спортивную школу зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься настольным теннисом, прошедшие медицинскую комиссию, не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Возраст обучающихся с 7 до 18 лет включительно. Минимальная наполняемость 8 человек в группе, максимальная - 20 человек.

Сроки реализации программы - программа рассчитана на 39 недель.

Стартовый уровень сложности рассчитан на 1 год и составляет 117 часов; **базовый уровень** сложности рассчитан на 3 года обучения и составляет 702 часа; **углубленный уровень** сложности рассчитан на 5 лет и составляет 2106 часов.

Режим занятий - занятия проводятся в зависимости от года обучения и уровня сложности программы, от 3 до 6 раз в неделю по 1 академическому часу или по 2 академических часа, продолжительность одного академического часа 45 минут.

Подробное описание наполняемости групп, количество часов и занятий в неделю в соответствии с уровнем сложности представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Уровень сложности	год обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	наполняемость групп (мин/макс человек)	возрастная группа (приблизительно)
Стартовый уровень	1 год	3	3	15/20	7 лет
Базовый уровень	1 год	6	3	12/20	8 - 12 лет
	2 год	6	3	10/20	
	3 год	6	3	10/20	
Углубленный уровень	1 год	10	5	10/20	13 - 18 лет
	2 год	10	5	10/20	
	3 год	10	5	10/20	
	4 год	12	6	8/20	
	5 год	12	6	8/20	

В периоды школьных каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием школы на учебный год. Исключение составляют государственные праздничные дни 4 ноября, с 01 по 08 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня.

