

Данная примерная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по настольному теннису. Она предназначена для организации и планирования учебно- тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп и т.д.

Рабочая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Рабочая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки соответствует стандарту по всем разделам за исключением учебного плана. Изменения в учебный план внесены в соответствии с нормативными документами. В отличие основной программы, где учебный план, составлен на максимальное количество учебных часов в год (на 52 недели), учебный план рабочей программы на этапе начальной подготовки рассчитан на 46 недель в связи с отсутствием своего спортивно-оздоровительного лагеря за счет увеличения плотности и интенсивности освоения программного материала.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими и навыками по организации и проведению соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации.

В рабочей программе по настольному теннису на учебно-тренировочном этапе представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки составлен по периодам годичного цикла подготовки спортсменов (восстановительного, переходного, соревновательного) и рассчитан на полное освоение программного материала с учетом научно-обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.