

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

срок реализации – 2 года

Составители:
Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Черваков А.В. – старший тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (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 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу программы положены нормативные требования по общефизической специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организационно-тренировочного процесса.

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствии с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера.

Программа содержит разделы теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической подготовки; средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений; восстановительные и воспитательные мероприятия.

Цель программы на этапе начальной подготовки – создание необходимых условий для физического развития воспитанников средствами физической культуры и спорта.

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

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие обучающихся, гармоничное 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.

Настоящая программа направлена на подготовку детей 8-9 лет, желающих заниматься настольным теннисом и имеющих допуск врача-педиатра. Срок реализации программы – 2 года.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивно подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Базовый этап	Первый год	8	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	Второй год	9	12	6	

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по ходатайству тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений 7 лет и старше, желающие заниматься настольным теннисом, на основании заявления родителей, имеющие допуск врача к занятиям избранным видом спорта.

Учебно-тренировочный этап формируется из учащихся, прошедших начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов и требований соответствующего года обучения.

Перевод учащихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе повторно или в спортивно-оздоровительных группах.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Основными формами учебно-тренировочного процесса при реализации программы являются: учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. В каникулярное время - спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебно-тематический план многолетней подготовки (на 52 недели), ч

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки	
		Базовый этап	
		1	2
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2
6	Профилактика травматизма в спорте	2	2
7	Общая характеристика спортивной подготовки	-	-
8	Планирование и контроль подготовки	-	-
9	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-
11	Физические качества и физическая подготовка	1	1
12	Правила соревнований, их организации и проведение	1	1
13	Установка на игру и разбор результатов игры	-	-
	Итого часов теории	12	12
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	96	89
2.	Спец. физическая подготовка	62	59
3.	Техническая подготовка	71	75
4.	Тактическая подготовка	24	27
5.	Игровая подготовка	37	31
6.	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	6	15
7.	Восстановительные мероприятия	-	-
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		4	4
IV. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА		-	-
Итого часов практики		300	300
Общее количество часов		312	312
Часов в неделю		6 ч	6 ч

Соотношение всех видов подготовки на разных этапах, %

Вид подготовки	Этапы подготовки
	Базовый этап
ОФП	30
СФП	20
Техническая	25
Тактическая	10
Игровая	10
Соревнования	5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Контрольные испытания по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год (сентябрь – октябрь, май), по ТТП 1 раз в год (в апреле-мае)

Контрольно-переводные нормативы и требования для перевода учащихся в группу базового этапа подготовки 2 год обучения

Требования по подготовке:

Принять участие в 4 внутришкольных соревнованиях (32 встречах)

	Наименование упражнений	Возрастные группы			
		8 лет		9-10 лет	
		Д	М	Д	М
ОФП					
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7,1	6,9	6,9	6,8
2	Прыжок в длину с места (см)	102	104	115	130
3	Подтягивания (кол-во раз)	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)	2	3	3	5