

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.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ
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 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, - 8-18 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 лично-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.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе		Макс. кол-во уч. час./ нед.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		Класс	Кол-во	Кол-во	
1 год	7	ТТ11	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2 год	8-9	ТТ11	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Критерии оценки деятельности тренера на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;
- освоение основ техники выполнения приемов игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по настольному теннису;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТТП.

Способы определения результативности:

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточное и итоговое тестирование.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления на 2 год обучения
базового этапа подготовки**

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	6,9	6,7
2	Челночный бег 3x10м	10,3 с	9,8 с
3	Прыжок в длину с места (см).	115 см	130 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	3	5
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	10	20

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления на 2 год
обучения базового этапа подготовки**

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа (слева) по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2	Сочетание наката справа и слева в правый (левый) угол.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.).	5 и менее от 5 до 8	Хорошо Удовлетворительно
4	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.).	5 и менее от 5 до 8	Хорошо Удовлетворительно
5	Поддачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
6	Поддачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	9 7	Хорошо Удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач.			

Учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)

	Содержание	Годы обучения на этапе подг.	
		1	2
Теоретическая подготовка			
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1	2
2	Самостоятельные занятия дома и их значение.	2	2
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	3
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2	2
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2	2
6	Краткие сведения о технике настольного тенниса.	4	4
Итого:		12	15
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	143	140
2	Специальная физическая подготовка	45	50
3	Технико-тактическая подготовка	98	89
4	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	10	14
5	Медицинский контроль	4	4
Итого:		300	297
Всего:		312	312

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	1 год обучения	2 год обучения
ОФП	50	50
СФП	12	15
ТПП	38	35