МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Новосергиевского района Оренбургской области

Согласовано
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2018 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «ДЮСШ»
_____А.Н.Бутыркин.
Приказ от 30 сентября 2018 г
№ 69/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(общеразвивающая)

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации программы: 2 года
Тренер – преподаватель:Сюндюков Марат Задитович
Программа реализуется в Новосергиевском районе

Содержание программы

1. Пояснительная записка……3 стр.

2. Нормативная часть……5 стр.

3. Методическая часть……...7 стр.

4. Система контроля и зачетные требования……..10 стр.

5. Перечень информационного обеспечения……..13 стр.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для МАУДО «ДЮСШ» по настольному теннису составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ и является основным документом тренировочной и воспитательной работы

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принцип:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года,

который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают
негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность
движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются
практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие
разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Систематический сбор информации об успешности образовательного
процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся. 5

II. Нормативная часть учебной программы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость (человек)		Максимальное количество учебных часов в неделю
				Мин	Макс	
Спортивно - оздоровительный	Весь период	7	17	15	30	6

Примерный план - схема годичного цикла подготовки игроков

\Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Виды подготовки													
Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
ОФП	4	6	4	8	8	6	8	8	6	12	10	10	90
СФП	6	6	4	6	6	4	8	5	4	6	6	4	65
Техническая	8	8	6	8	6	6	4	6	4	6	6	4	72
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
Игровая	2	2	3	2	2	3	2	3	3	-	2	2	26
Соревнования	2	-	3	-	-	3	-	-	2	-	-	2	12
Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медецинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретическая подготовка – 10 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны:

Знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 65 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

Обучающиеся должны

Знать:

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь: 9

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

4. Техническая подготовка – 72 часа

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя

2.Способы передвижений

а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки ; г)рывки

3.Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка - «пером»; б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка; б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок; б) откидка; в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением
а) накат; б) топс - удар
Обучающиеся должны:
Знать:
- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.
Уметь:
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
5. Тактическая подготовка – 25 часов
Техника нападения.
Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом **ОЦТ**).
Ш аги (одношажный, приставной, скрестный).
Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).
Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи. Подброс мяча. Траектория направления полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча . Прием подач. Формы распознавания подач соперника.
Игра в нападении. Накат слева, справа.
Техника защиты.
Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
Обучающиеся должны
знать:
-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите
Уметь:
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики
6. Игровая подготовка – 26 часов
Подвижные игры:
- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2
Обучающиеся должны
Знать:
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса
Уметь:
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

4.Система контроля и зачетные требования
Контрольно-переводные испытания (КПИ)
Организационно-методические указания (ОМУ):
Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:
- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования
Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО, овладения ими технических игровых действий и приёмов
Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.
Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 15 по 30 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. 11

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП ,ОФП.
Указания к выполнению контрольных упражнений.
Описание тестов.
Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.
Организационно-методические указания (ОМУ):
- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).
Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.
Организационно-методические указания (ОМУ):
- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).
Инвентарь: секундомер

3. Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):
Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).
Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10	8 6	Хор. Удовл

	попыток		
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФКиС). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. 13

5.Перечень информационного обеспечения

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.-18с.
9. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
10. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
12.Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.

- М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
17. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2000,-160с.