

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«02» сентября 2019 г

Утверждаю:
и.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»

Ю.В. Лютоева

Приказ № 121

03 «сентября» 2019 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Фофанов Ю.Е.

Бодайбо
2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по настольному теннису» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Настольный теннис является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный игровой рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение Настольного тенниса давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Огромное спортивное значение имеет Настольный теннис как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП.

Настоящая программа предназначена для подготовки теннисистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49

Настоящая программа по Настольному теннису реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям Настольным теннисом в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по Настольному теннису, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники владения тактикой, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники игры, владения ракеткой и выполнения технических приемов. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры. Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции. Приобретение опыта соревнований и выполнение требований I юношеского разряда, звания судьи по спорту и инструктора-общественника. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «по настольному теннису» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	37	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Тактические и технические действия при игре в настольный теннис.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	
2	Общефизическая подготовка	91	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	149	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения, технические и тактические действия.		
4	Участие в соревнованиях	6	6 в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания.

Настольный теннис в системе здорового образа жизни. Понятие «Настольный теннис». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие Настольного тенниса на организм человека. Закаливание. Место и значение Настольного тенниса в системе физического воспитания.

Тема 2. Тактические и технические действия при игре в настольный теннис.

Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Различные виды жонглирования мячом. Овладение базовой техникой с работой ног. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом. Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Техника безопасности и правила поведения на занятиях Настольным теннисом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								

Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по настольному теннису в спортивном зале допускаются:

- Обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
- выполнять упражнения на спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;

- при столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- вести игру с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить теннисным мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Настольный теннис в системе здорового образа жизни. Понятие «Настольный теннис». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие Настольного тенниса на организм человека. Закаливание. Место и значение Настольного тенниса в системе физического воспитания. Тактические и технические действия. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
ОФП			
	Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	+
	Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	+
	Наклон вперед с возвышения	+	+
	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
	Прыжок в длину с места	+	+
СФП			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
4.	Игра накатами справа по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
5.	Игра накатами слева по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовлетв.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовлетв.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток).	8 6	Хор. Удовлетв.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).	9 7	Хор. Удовлетв.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	штук	3
2.	Ракетки	штук	14
3.	Мячи	штук	100
4.	Сетки	штук	3
5.	Тренажер шарикомет	штук	1
6.	Свисток	штук	1

7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейки гимнастические	штук	2

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. -М.: ФиС, 1982 г.
2. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.
4. Богушас М. - В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987 г.
5. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
6. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
7. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования