



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ

«Дворец спорта Юность»

Н.М.Папава

Протокол № 1 от 10.01.2023 г

Приказ № 6 от 10.01.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Дисциплина «настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 126, режим 3 ч/н

Разработчики:

Инструктор-методист Коновалов Иван Александрович
Тренер-преподаватель Беляевсков Алексей Геннадьевич

г. Нижний Новгород
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность	3
1.2.	Цель Программы	5
1.3.	Задачи Программы	5
1.4.	Адресат Программы	6
1.5.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	6
1.6.	Срок реализации Программы	7
1.7.	Ожидаемые результаты	7
1.8.	Формы контроля и подведения итогов обучения	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Содержания программного материала	12
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программы	16
3.2.	Материально-технические условия реализации Программы	17
3.3.	Кадровое обеспечение	18
3.4.	Учебно-информационное обеспечение Программы	18
3.5.	Интернет ресурсы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
 - Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
 - Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд РФ»;
 - Части 1 статьи 34. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпункта 4.2.27. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012. № 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.
 - Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».
- этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов.

Программа разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней подготовки обучающихся, а также опыта работы тренеров-преподавателей с юными теннисистами.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность Программы, актуальность

Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию и степени поражения. И нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Программа является основным документом, ориентирующим тренеров-преподавателей на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические

материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено годовое планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объёмы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

Данная Программа является:

- по признаку направленности – физкультурно-спортивной;
- по признаку функционального предназначения – Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ;
- по признаку возрастного предназначения –школьного и взрослого возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы – средней продолжительности (42 недели);
- по уровню подготовленности обучающихся – разноуровневой;
- по признаку полового предназначения – без различий;
- по формам реализации – индивидуально – групповой.

По-своему назначению и содержанию данная Программа является моделью совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающихся по достижению заранее запланированных результатов.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься настольным теннисом с «нуля», т.к. такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта «настольный теннис». Данная Программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект с обучающимися с нарушением опорно-двигательного аппарата и задержки психического развития.

Актуальность программы определяется:

- запросом со стороны детей школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, удовлетворение потребности в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе Учреждения;
- приобщает к здоровому образу жизни обучающихся с нарушением опорно - двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Учащийся с нарушениями опорно -двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями с помощью спорта получает возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширить свои социальные контакты и возможности, позволяет повысить уровень адаптивной работы и обеспечит в дальнейшем успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества с ограниченными возможностями здоровья.
- в соответствии с основными направлениями социально-экономического развития страны, целевыми индикаторами федерального проекта «Успех каждого обучающегося» национального проекта «Образование», межотраслевой программы развития спорта, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и иных программ и документов, направленных на развития спорта в Российской Федерации;
- региональных целевых программ развития дополнительного образования, а также программ и проектов развития физической культуры и спорта.

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 теннисиста, 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 теннисистов. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только видом спорта «настольный теннис», но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

В основу Программы легли определённые педагогические принципы:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности; он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности;
- принцип осознанности направлен на воспитание осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- принцип активности предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации образовательного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития;
- принцип дифференциального и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, метода и способа обучения;
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, обучаемого справляется с программным материалом.

1.2. Цель Программы

Цель Программы:

– укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня обучающихся, культурного и эстетического развития, отбор перспективных обучаемых для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис».

Стратегической целью Программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

1.3. Задачи Программы

обучающие:

- обучать умениям и навыкам выполнения различных физических упражнений;

- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям в настольном теннисе, спортивной терминологии;
- воспитательные:
 - развивать мотивацию к занятиям в настольный теннис;
 - сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
 - воспитывать чувство ответственности за себя и близких;
 - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;
 - сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- развивающие:
 - обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
 - развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
 - создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Адресат Программы

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте от 6 лет, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие разрешение врача – педиатра, врача терапевта к занятиям настольным теннисом. Допуск спортивного врача и заявление от обучающихся и заявление родителя (законного представителя).

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- группа с поражением опорно-двигательного аппарата
- группа с интеллектуальным нарушением

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше трёх лет. Наполняемость группы 15 - 25 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности обучающегося. Диагностика начального уровня физической подготовленности теннисиста проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

1.5. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения – очная. Обучение в Учреждении ведётся на русском языке. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её документированию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утверждённому директором Учреждения расписанию.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 1

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
с 6 лет	42 недели	15	25	3

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

При организации тренировочных занятий с обучающимися разного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия с спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма;
3. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. надёжной основой успеха спортсменов в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
5. обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении двигательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

1.6. Срок реализации Программы

Срок обучения по Программе один год в общем объёме 126 часов, 42 учебные недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 6 дней, включая каникулы. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Таблица № 2

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Продолжительность учебного года	42 недели (3 часа в неделю, 126 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00

1.7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся;
- овладение разнообразным арсеналом двигательных действий;
- потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать в конце обучения:

- вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в настольном теннисе;
- краткую историю выбранного спорта;
- основные правила судейства в настольном теннисе;
- упражнения, корригирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
- терминологию, применяемую в настольном теннисе.

Обучающиеся должны уметь в конце обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы итоговой аттестации;
- работать в группе.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- владение основами гигиены;
- использование простейших видов закаливания;
- улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники владения ракеткой;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

1.8. Формы контроля и подведение итогов обучения

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа отражен в «Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». По окончании обучения проводится итоговая аттестация.

Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы спортивной подготовки. Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

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.

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;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: контролирование над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задача: определить уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения согласно в сроки установленные приказом директора Учреждения в конце учебного года на тренировочных занятиях.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и СФП (таблица № 3, 4).

Контрольно-переводные испытания общей физической подготовки

Таблица № 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег вокруг стола 60 сек. (не менее 7 раз)	Бег вокруг стола 60 сек. (не менее 7 раз)
Координация	Прыжки со скакалкой одинарные за 90сек (не менее 30 раз)	Прыжки со скакалкой одинарные за 90сек (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
	Сгибание, разгибание рук в упоре и.п. лежа (не менее 5 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре из и.п. лежа (не менее 4 раз)

Контрольно-переводные испытания специальной физической подготовки

Таблица № 4

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	40 20-30	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	40 20-30	Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	30 20-25	Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	15 и более от 10 до 14	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	15 и более от 10 до 14	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	10 и более от 5 до 9	Хорошо Удовлетворительно
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	10 и более от 5 до 9	Хорошо Удовлетворительно

8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворительно
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	4 и менее от 8 до 10	Хорошо Удовлетворительно
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10-и попыток)	4 3	Хорошо Удовлетворительно
11	Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10-и попыток)	5 3	Хорошо Удовлетворительно

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП. По результатам успешного освоения Программы обучающиеся получают сертификат, установленного образца Учреждения.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития настольного тенниса;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях настольным теннисом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение образовательного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- итоговую аттестацию обучающихся.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы итоговой аттестации
1.	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	120	
2.1.	Общая физическая подготовка	36	Контрольные испытания (нормативы)
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	64	
2.4.	Итоговая аттестация	2	
	Итого часов:	126	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «настольный теннис»

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	25-30 %
Специальная физическая подготовка	10-15 %
Технико-тактическая подготовка	не менее 45 %
Теоретическая подготовка	4-9 %
Контрольно-переводные испытания	1-2 %

Учебный план

Таблица № 7

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1		1				6
Общая физическая подготовка	5	4	5	5	2	3	2	3	3	4			36
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2			18
Элементы технико-тактической подготовки	5	6	5	6	6	8	8	8	7	5			64
Итоговая аттестация										2			2
ИТОГО	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13			126

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Во время каникул проводятся учебно-тренировочные мероприятия, организуется воспитательная работа с обучающимися и допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером - преподавателем и изучается в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

2.2. Содержание программного материала

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Содержание теоретического и практического материала Программы

Таблица № 8

№	Разделы подготовки	Количество часов
	I. Теоретический	6
1.1	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом	
1.2	Физическая культура и спорт в России	1
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
1.4	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1
1.5	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
1.6	Краткие сведения о технике настольного тенниса	1
	II. Общая и специальная физическая подготовка	54
2.1.	Выносливость	10
2.2.	Сила	8
2.3.	Быстрота, скорость	14
2.4.	Ловкость, координация движения	14
2.5.	Гибкость	8
	III. Техничко-тактическая подготовка	64
3.1.	Стойки	4
3.2.	Передвижения	15
3.3.	Поддачи	15
3.4.	Держание ракетки	4
3.5.	Тактические приёмы	12
3.6.	Игровая подготовка	14
	IV. Итоговая аттестация	2
	ИТОГО:	126

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в теории настольного тенниса, личной гигиены и здорового образа жизни. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающимися интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны обучающихся.

Тема 1. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, фойе Учреждения. Требования к спортивной форме и обуви для занятий настольным теннисом

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 4. Значение занятий настольным теннисом для развития обучающихся с нарушением опорно -двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для обучающихся с нарушением опорно -двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 6. Краткие сведения о технике настольного тенниса Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Обще подготовительные упражнения:

- 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.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловленные, взаимозависимые в процессе тренировочных занятий. Благодаря специальной физической подготовленности у

теннисистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Специальные упражнения:

- 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.

Техническая подготовка

Содержание Программы спортивно-оздоровительного этапа исходит из приоритета обучения технике настольного тенниса. На этих этапах обучающиеся должны изучать 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. Поддачи

- 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.

Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный, передвижение в инвалидной коляске).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую, передвижение в инвалидной коляске).

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.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- 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 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Организационно - педагогические условия реализации Программы должны содержать:

- обеспечение Программы методическими видами продукции (описание игр, бесед, методику выполнения сложных упражнений, и т.д.);
- формы проведения учебно-тренировочных занятий при изучении конкретных тем, разделов, видов подготовки «Учебного плана»;
- авторские методики (если таковые имеются) или современные эффективные практики с указанием авторов;
- рекомендации по организации образовательного процесса и/или обучению двигательных действий, элементов;
- дидактический материал (схемы, карточки, примерные задания индивидуальные, любые разработки, которые используются в процессе обучения и формирования личности);
- схемы упражнений, игр и других материалов обучения;
- диагностические материалы (методика выполнения контрольно-тестовых упражнений, итоговой аттестации).

Организационно-методические указания образовательного процесса

Таблица № 9

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	- контрольные нормативы по ОФП и СФП; - врачебный контроль
Техническая подготовка	- тренировочное занятие; - групповая; -индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	- контрольные упражнения; - текущий контроль

Итоговая аттестация	- групповая; -индивидуальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол
---------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	----------

3.2. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные игровые залы, душевые, раздевалки, столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи и иной вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н. «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Тренировочные занятия проходят в зале настольного тенниса Учреждения. Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы.

Для успешного обеспечения Программы необходимо иметь:

- спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий:

- утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Дополнительное оборудование:

- мячи различного диаметра: резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса);

- насос с набором игл для мячей;
- скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки);
- спортивный зал, скамейки, перекладина, шведская стенка;
- спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит тренеру-преподавателю применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющее обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер № 68615).

3.4. Учебно-информационное обеспечение Программы

Литература:

1. Теория и методика настольного тенниса. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В., Москва, 2012 г.
2. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис. Барчукова Г.В., Шипов Л.Н., Москва, 2015 г.
3. Неизведанная планета Н.Гнатюк, Москва, 2014 г.
4. Обучение настольному теннису за 5 шагов. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А, Москва, 2015 г.
5. Видео уроки: Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
6. Видео уроки: Настольный теннис. Тренировка: основные упражнения. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.

5. Видео уроки: Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика В.В.Команов, Москва, 2012 г.
6. Теннис-азбука для дошколят. Методические рекомендации по обучению дошколят элементам настольного тенниса. Сост. Силуянова Е.В., Сенько О.И., Архангельск, 2009 г.
7. Игруем в настольный теннис. М.-В.М.Богущас, Москва, 1987
8. Настольный теннис. Барчукова Г.В., Москва, 1990
9. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра., Байгулов Ю.П., Москва, 2000
10. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В., Москва, 2004
11. Настольный теннис. Амелин А.Н., Пашигин в.А., Москва, 1999
12. Настольный теннис. Неизвестное об известном. Матыцин О.В., Москва.

3.5. Интернет ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. www.ttfr.ru - сайт Федерации настольного тенниса России.