



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА

ОПИСАНИЕ дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису Срок реализации программы – 8 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта и к срокам ее обучения, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Основные задачи реализации программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении настольного тенниса. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки и тренировочного этапа; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям настольным теннисом. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Спортивная подготовка спортсменов настольного тенниса является многолетним процессом и разделяется на следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки - 3 года.
2. Тренировочный этап – 5 лет.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого

возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами. Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.).

Спортсменам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

В процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Задачи на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки (3 года):

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливания организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Тренировочный этап (тренировочные группы 1-2-го года обучения):

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
- выявление задатков и способностей детей;
- начальная специализация. Формирование игрового стиля;
- овладение основами тактики игры;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Тренировочный этап (тренировочные группы 3-4-5-го года обучения):

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и связок;
- обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля обучающегося.

По окончании курса обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса;
- правила соревнований;
- технику выполнения основных движений;
- тактическую подготовку;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- основы самоконтроля;
- способы предупреждения травм.

Должны уметь:

- соблюдать режим дня;

- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для настольного тенниса;
- уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;
- уметь разрабатывать и практически использовать тактические варианты;
- применять полученные знания и умения в соревнованиях с разными противниками.

Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
Этап начальной подготовки				
1-й год	8	15	25	6
2-й год	9	14	20	8
3-й год	10	14	20	8
Тренировочный этап				
1-й год	11	12	14	12
2-й год	12	12	14	12
3-й год	13	10	12	18
4-й год	14	10	12	18
5-й год	15	8	12	18