


ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«10» 08 20 19г.
Протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
В.П. Чураков
«10» 08 20 19г.



Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Срок реализации программы 8 лет

*Разработчики:
тренер-преподаватель высшей категории Брус Е.С.,
тренер-преподаватель высшей категории Иванова А.Б.,*

г. Тюмень, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы;	5
1.2.	Характеристика вида спорта настольный теннис, его отличительные особенности и специфика организации обучения	5
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	6
1.4.	Срок обучения	8
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	8
2.	Учебный план	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	План учебного процесса	11
2.3.	Расписание учебных занятий	11
3.	Методическая часть	12
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	16
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	24
3.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	24
3.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	31
3.2.3.	Избранный вид спорта	41
3.2.4.	Основы профессионального самоопределения	55
3.2.5.	Различные виды спорта и подвижные игры	57
3.2.6.	Судейская подготовка	60
3.2.7.	Развитие творческого мышления	61
3.3.	Объемы учебных нагрузок	64
3.4.	Методические материалы	66
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	74
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	76
4.	План воспитательной и профориентационной работы	78
5.	Система контроля и зачетные требования	88
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	88
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	92
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	100
6.	Информационное обеспечение программы	103
6.1.	Список литературы	103
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов	103
	Приложение 1	104
	Приложение 2	109
	Приложение 3	118
	Приложение 4	123
	Приложение 5	127
	Приложение 6	129
	Приложение 7	132
	Приложение 8	134
	Приложение 9	143
	Приложение 10	148

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по сложно-координационному виду спорта настольный теннис (далее - Программа) разработана на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации N 939 от 15.11.2018г. (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019г. регистрационный N 53679), соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Программа учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (приказ Министерства спорта Российской Федерации N 31 от 19.01.2018г., зарегистрирован Минюстом России 13.02.2018г. регистрационный N 50032), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени (далее – ДЮСШ) и предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;

Углубленный уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с обучающимися от 7 до 18 лет.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы по годам подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта настольный теннис, в том числе распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных теннисистов.

Данная Программа адаптирована под реальные условия ДЮСШ. Учебно-тренировочный процесс осуществляется по договору безвозмездного пользования на базе СК «Центральный» ГАУ ТО ДЭССО.

При проведении занятий используются:

- большой спортивный зал общей площадью 2185,10 м², оборудованный столами и сетками для бадминтона, тренажерами для настольного тенниса, гимнастическими скамейками;
- спортивный инвентарь индивидуального пользования (ракетки теннисные, мячи)

В основу Программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Преимственность - определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преимущественности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юных бадминтонистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, видов физических упражнений и изменения нагрузок.

В основе организации и проведения занятий отражаются принципы: гуманизации, демократизации, педагогики сотрудничества, доступности, коррекционной и адаптационной направленности в соответствии с которыми тренер-преподаватель обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к учебно-тренировочному процессу.

В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего

процесса обучения и тренировки юных теннисистов в ДЮСШ.

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Программа направлена на развитие личности, ее общей культуры и индивидуальных способностей, освоение социокультурных ценностей, профессиональную ориентацию, организацию содержательного досуга, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Целью Программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся от групп базового уровня сложности до групп углубленного уровня сложности Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта настольный теннис,

его отличительные особенности и специфика организации обучения

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.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран - членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис - один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужском и женском одиночных разрядах и в мужском и женском парных разрядах).

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.

Спортивная подготовка теннисистов — многолетний целенаправленный процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

Прием на обучение по Программе осуществляется в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. N 731, зарегистрирован в Минюсте РФ 2 декабря 2013г. регистрационный N 30531).

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем – департаментом по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени – в соответствии с муниципальным заданием ДЮСШ на оказание муниципальных услуг.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Отбор перспективных спортсменов в учебные группы следующего года обучения осуществляется в двух направлениях:

1. Естественный отсев спортсменов, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям настольным теннисом и т.п.

2. Искусственный отбор, который проводит тренерский (методический) совет на основании результатов выполнения спортсменами установленных Программой нормативов.

Структура многолетнего процесса подготовки находится в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов (табл.1).

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом специфики вида спорта, особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего года обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту и уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления, минимальная наполняемость групп и требования к квалификации

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во обучающихся в группах (чел.)	Требования по общей и специальной физической подготовке, спортивный разряд ^к на начало учебного года
Базовый уровень			
1-2	7	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-4	9	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
5-6	11	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
Углубленный уровень			
1-2	13	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК

^кСпортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменкам за выполнение норм и (или) требований ЕВСК и условий их выполнения по итогам официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, включенных в Единый календарный план городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами вида спорта, утвержденными в соответствии со статьей 25 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Успешная подготовка теннисиста возможна только при условии тесной преемственности каждого года обучения спортсмена.

1.4. Срок обучения

Срок обучения по Программе - 8 лет, в том числе:

- базовый уровень сложности – 6 лет,
- углубленный уровень сложности – 2 года.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

в предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

в предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

в предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

в предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

в предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

в предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Основные показатели работы отделения настольного тенниса – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей уровня подготовленности (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты участия в соревнованиях.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план базового и/или углубленного уровней Программы (Приложение 1) содержит календарный учебный график, план учебного процесса и расписание учебных занятий.

Распределение времени в учебном плане на освоение предметных областей по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала Программы по месяцам на протяжении одного учебного года (годового цикла спортивной тренировки). В учебном графике указывается количество отведенных часов на каждую предметную область и распределение временных затрат на прохождение материала в течение года.

Продолжительность учебного года в соответствии с календарным учебным графиком составляет 42 учебных недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах).

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебно-тренировочных занятий разрабатывается тренерами-преподавателями и утверждается администрацией ДЮСШ; составляется в соответствии с режимом работы ДЮСШ и максимальной учебной нагрузкой, предусмотренной федеральными государственными требованиями по годам обучения с учетом режима работы общеобразовательных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов для обучающихся до 15 лет и не позднее 21.00 часа для обучающихся старше 15 лет.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (1 час - 45 минут) и рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.