Аннотация к образовательным рабочим программа по настольному теннису
МБУДО СДЮСШОР№6
На 2017-2018 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа для СДЮСШОР № 6 г. Смоленска по настольному теннису составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ. На основании примерной программы 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, нормативных документов Министерства образования РФ и Минспорта РФ.

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

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

Цель программы:

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

Задачи программы:

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет	Наполняемость (человек)		Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во часов в год
				мин	макс		
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	17	15	30	6	276

Программа предпрофессиональной спортивной подготовки по настольному теннису для СДЮСШОР № 6 г. Смоленска составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. На основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730), Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису (утв. приказом Министерством спорта Российской Федерации от 18.07.2013г.)

В основу предпрофессиональной программы для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 6 положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису.

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Этапы спортивной подготовки:

1. этап - начальной подготовки (3 года);
2. этап - спортивной специализации (5 лет);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (3 года)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество учащихся, режим работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Максимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп (человек)		Недельная нагрузка	Годовой объем тренировочной нагрузки на 46 уч.нед.
					мин	макс		
Этап начальной подготовки	До 1 года	1 год	7	10	10	25	6	276
	Свыше 1 года	2 года	7	10	10	20	9	414
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	2 года	9	13	5-8	14	12	552
	Свыше 2-х лет	3 года	11	15	2-4	12	16	736
Этап совершенствования спортивного мастерства		3 года	13	18	1	6	24	1248 (на 52 учеб.нед.)

Режим тренировочной работы

Продолжительность одного занятия для учебных групп составляет:
- на этапе начальной подготовки – 2-3 академических часа (академический час – 45 минут)
- на тренировочном этапе – 2-4 академических часа

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки 1 года обучения

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки 2-3 года обучения:

1. Отбор детей перспективных к занятиям настольным теннисом.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Дальнейшее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, координации) для успешного овладения навыками игры.
5. Повторение приемов, ранее освоенной техники игры.
6. Обучение тактическим действиям.
7. Закрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса в группах тренировочного этапа 1-2 года обучения

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса в группах тренировочного этапа 3-5 года обучения

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.