

Аннотация
к дополнительной образовательной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта по настольному теннису (старше 18 лет)

Тренер-преподаватель Д.Г.Половьянов

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по настольному теннису (старше 18 лет) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация разработчик: МКОУ ДО Павловская ДЮСШ.

Разработчик: тренер-преподаватель Половьянов Д.Г.

Срок реализации – 1 год

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена в соответствии с ФЗ РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки теннисистов старше 18 лет. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка спортсменов в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются 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 юношей и девушек к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных спортсменов к занятиям настольным теннисом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное 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.

В основу программы 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 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 на год 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)

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

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом спортсменов.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное 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 гармоничное 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.