


СОГЛАСОВАНО:

Представителем трудового коллектива


_____ Романов В.А.
(протокол от 29.12.2022 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДС «Молодость»

от 30.12.2022 г. № 336

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «настольный теннис»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «настольный теннис» на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. МАУ ДС «Молодость» реализует программу на бюджетной основе в рамках установленного муниципального задания.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год.

Цель программы:

Гармоничное и всестороннее развитие обучающихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, воспитание стойкого интереса к занятиям избранного вида спорта.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия.

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательные:

Научить основам техники;

Сформировать двигательные умения и навыки избранном виде спорт;

Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спорта.

Развивающие:

Развить физические качества (быстроту, выносливость, координационные и силовые способности)

Воспитательные:

Сформировать понятия здорового образа жизни, ориентирование обучающихся к систематическим занятиям спортом. Сформировать понимание правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по избранном виде спорта.

Годовой учебно-тренировочный план.

Соотношения объемов тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в учебном плане, рассчитанном на 46 недель.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем учебно-тренировочной нагрузки (%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3
4.	Техническая подготовка (%)	25-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и КОНТРОЛЬ (%)	1-2

Рабочая программа.

Содержание программы.

Теоретическая подготовка. Темы теоретических занятий.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.

Правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Тема 2. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в России.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 5. Правила вида спорта;

Тема 6. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки

Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи

Тема 9. Профилактика травматизма.

Тема 10. Морально-волевой облик спортсменов.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения

3. Упражнения для развития силы.

4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития гибкости.
6. Упражнения для развития ловкости.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
8. Упражнения для развития общей выносливости.
9. Подвижные игры

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движения.
2. Упражнения для развития специальной выносливости,
3. Упражнения для развития специальных силовых качеств,
4. Упражнения для развития игровой ловкости.
5. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств

Техническая подготовка

1. Изучение техники движений в соответствии с видом спорта,
2. Развитие разносторонности техники,
3. Увеличение объема технички навыков,
4. Достижение эффективности технических навыков,
5. Изучение рационального использования технички навыков.

Тактическая подготовка

1. Приобретение спортсменом знаний по тактической подготовке,
2. Освоение и совершенствование тактических приемов,
3. Применение тактических приемов в соревновательных условиях
4. Формирование тактического мышления
5. Формирование умений поддерживать определенный темп движений

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

- гигиенические средства;
- физиологические средства.

Применяемые *физиологические средства восстановления* делятся на постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;

- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

Оценочные материалы.

Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение;
- Проведение контрольных занятий;
- Итоговая аттестация обучающихся.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсменов после одного или серии тренировочных занятий и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике используют все виды контроля. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Комплекс упражнений для оценки общей физической подготовки

Комплекс упражнений для оценки общей физической подготовки для группы спортивно-оздоровительного этапа:

- бег 30 метров;
- бег 300 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для оценки результатов реализации Программы используется динамика результатов тестирования для зачисления в группы и контрольного тестирования.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 156с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 271
8. Матвеева А.П. Методика физического воспитания с основами теории. – М., 1991.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 480с.
13. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.