

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Настольная ракетка

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие	4	2	2	Собеседование
2	Раздел 1. Физическое воспитание и развитие.	4	4	-	Тестирование
3	Раздел 2. Основы настольного тенниса	10	2	8	Игра в парах
4	Раздел 3. Общefизическая подготовка	8	-	8	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
5	Раздел 4 Специальная физическая подготовка	38	-	38	Выполнение контрольных нормативов по СП
6	Тема 1. Упражнения для развития силы	10	-	10	Испытания на развитие силы
7	Тема 3. Упражнения для развития ловкости	12	-	14	Испытания на развитие ловкости
8	Тема 2. Упражнения для развития быстроты	10	-	8	Испытания на развитие быстроты
9	Тема 4. Упражнения для развития выносливости, гибкости, внимания	6	-	6	Тестирование на развитие качеств
10	Раздел 5 Техническая подготовка	50	2	48	Выполнение контрольных нормативов по ТП
11	Раздел 6 Тактическая подготовка	8	-	8	Выполнение контрольных нормативов по ТП

12	Тема 1. Тактика ударов по мячу	8	-	8	Испытания на тактику удара по мячу
13	Раздел 7. Игровая практика	20	-	20	Учебная игра
14	Итоговое занятие	2	-	2	Товарищеская встреча - соревнование
Всего:		144	10	134	