

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Настольный теннис»**

№ п.п.	Название	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	1	1		Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	1	1		Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	52	4	48	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	2	2		Практическая работа
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	4	1	3	Практическая работа
7.	Психологическая подготовка	2	2		Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	4	2	2	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	69		69	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	4		4	Соревнования
11.	Судейская практика	4		4	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Согласно плану	календарному		Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
	<b>ВСЕГО</b>	144	14	130	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. 1 час.**

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1 час.**

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

### **3. Спортивный травматизм и его предупреждение. 1 час.**

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

### **4. Основы техники и тактики игры.. 52 часа.**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм. .

### **5. Методика обучения. 2 часа.**

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

### **6. Оборудование инвентарь и уход за ним. 4 часа.**

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

### **7. Психологическая подготовка. 2 часа.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

### **8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. 4 часа.**

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

### **9. Общая и специальная физическая подготовка. 69 часов.**

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

### **10. Контроль подготовленности занимающихся. 4 часа.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

### **11. Судейская практика. 4 часа.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

### **12. Контрольные упражнения и соревнования.**

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.