



Утверждено
Директор МОУДО «СШ № 4» М.В. Маринин

Приказом № 4/10 от 13.11.2017г.
Протокол педагогического совета № 13 от 13.11.2017г.

Учебный план для ЭНП (1,2 г.о.) (час.)
Настольный теннис

№	Тема	Кол-во часов в год, годы обучения		
		1	2	
1	<u>Теоретическая подготовка</u> Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	5	6	
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	9	9	
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	4	-	
4	Гигиена, режимы дня, закаливания детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.	2	5	
5	Организация занятий физическими упражнениями, ТБ, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	-	3	
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	12	12	

7	Краткие сведения о технике настольного тенниса	-	12	
	ИТОГО:	32	47	
	<u>Практическая подготовка</u>			
1	Общая физическая подготовка.	93	140	
2	Специальная физическая подготовка	90	135	
3	Техническая подготовка.	93	146	
4	Промежуточная аттестация	4	4	
5	Медико-биологический контроль.	-	4	
	ИТОГО:	280	429	
	ВСЕГО:	312	468	

Учебный план для ТЭ- 1, 2 г. о. (час.)

№ П./п.	Тема	Количество часов в год
1	<u>Теоретическое подготовка</u>	
1.1	Значение знаний физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	1
1.2	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выполнений российских спортсменов на международных соревнованиях	1
1.3	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6
1.4	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование.	4
1.5	Техника и тактика игры, методы их тренировки	8
1.6	Краткие правила игры, методы их проведение	2
Итого		22
2	<u>Практические подготовка</u>	
2.1	<u>Общая физическая подготовка</u>	87
2.2	Специальная физическая подготовка	92
2.3	Технико-техническая подготовка	308
2.4	Промежуточная аттестация	6
2.5	Инструкторско-судейская практика	19
3	<u>Профилактические мероприятия</u>	
3.1	Восстановительные мероприятия	13
3.2	Медико-биологическая контроль	5
Итого:		529
Всего:		552

Учебный план для ТЭ 3-5 г. о. (час.)

№ П./п.	Тема	Количество часов в год.
1.	<u>Теоретическая подготовка</u>	
1.1	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	1
1.2	Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.	1
1.3	Роль гигиены, режима для спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов.	6
1.4	Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.	6
1.5	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена.	10
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
Итого:		26
2.	<u>Практическая подготовка.</u>	
2.1	Общая физическая подготовка.	200
2.2	Специальная физическая подготовка.	222

2.3	Технико-тактическая подготовка.	200
2.4	Инструкторско-судейская практика.	24
2.5	Промежуточная аттестация	14
		660
3	<u>Профилактические мероприятия.</u>	
3.1	Восстановительные мероприятия.	40
3.2	Медико-биологический контроль.	10
Итого:		50
Всего:		736

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (физические упражнения).