

**2.1. Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

№ разделов, тем	Дата проведения	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
				Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1.</b>		<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
		<b>Занятие 1.1.</b> История развития настольного тенниса в мире и нашей стране, история Олимпийских игр		1	
		<b>Занятие 1.2.</b> Упражнения на развитие силы			1
		<b>Занятие 1.3.</b> Упражнения на развитие быстроты.			1
		<b>Занятие 1.4.</b> Упражнения на развитие гибкости			1
		<b>Занятие 1.5.</b> Упражнения типа «полоса препятствий»			1
		<b>Занятие 1.6.</b> Упражнения на развитие общей выносливости			1
<b>2.</b>		<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
		<b>Занятие 2.1.</b> Техника безопасности при выполнении упражнений (С.Ф.П)		1	
		<b>Занятие 2.2.</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести			1
		<b>Занятие 2.3.</b> Упражнения для развития игровой ловкости			1
		<b>Занятие 2.4.</b> Упражнения для развития специальной выносливости			1
		<b>Занятие 2.5.</b> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1
		<b>Занятие 2.6.</b> Упражнения с			1

		отягощениями			
		<b>Занятие 2.7.</b> Упражнения для развития общей выносливости			1
<b>3.</b>		<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
		<b>Занятие 3.1.</b> Техника безопасности при выполнении технических упражнений, основные приёмы техники выполнения ударов		1	
		<b>Занятие 3.2.</b> Исходные положения, способы передвижений, и держания ракетки			1
		<b>Занятие 3.3.</b> Подачи			1
		<b>Занятие 3.4.</b> Технические приёмы нижним вращением			1
		<b>Занятие 3.5.</b> Технические приёмы без вращения мяча			1
		<b>Занятие 3.6.</b> Технические приёмы с верхним вращением			1
		<b>Занятие 3.7.</b> Накат, топс-удар			1
<b>4.</b>		<b>Раздел 4. Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
		4.1.Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите			1
		4.2.Техника нападения с незначительным переносом			1
		4.3. Техника нападения с полным переносом			1
		4.4. Техника нападения «прыжки»			1
		4.5. Техника нападения «рывки»			1
		4.6. Техника защиты: техника передвижений			1
		4.7. Техника защиты: срезка			1
		4.8. Техника защиты: подрезка.			1
<b>5</b>		<b>Раздел 5. Игровая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
		5.1.Стратегия игры в защите.			1
		5.2. Отработка элементов игры в защите			1
		5.3.Стратегия игры в нападении.			1
		5.4. Отработка элементов игры в			1

		нападении			
		5.5. Стратегия проведения встреч, учебная игра.			1
		5.6. Стратегия проведения встреч, учебная игра.			1
		5.7. Подвижные игры.			1
		5.8. Народные подвижные игры			1
<b>ВСЕГО</b>			<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>