

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|------------------|--|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| | | Всего | Теоретически е занятия | Практические занятия |
| 1. | Раздел 1. Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 2. | Раздел 2. Специальная физическая подготовка | 7 | 1 | 6 |
| 3. | Раздел 3. Техническая подготовка | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Раздел 4. Тактическая подготовка | 8 | | 8 |
| 5. | Раздел 5. Игровая подготовка | 8 | | 8 |
| ВСЕГО: | | 36 | 3 | 33 |