


УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 15
Василеостровского района
Санкт-Петербурга


А.В. Бухарова
«30» августа 2018 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
Образовательной программы «Настольный теннис»**

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общее кол-во часов
1	Изучение правил игры и техника безопасности	1		1
2	История развития мирового и отечественного настольного тенниса	1		1
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2		2
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3		3
5	Правила соревнований по настольному теннису	3		3
6	Общая физическая подготовка		15	15
7	Специальная физическая подготовка		12	12
8	Техническая подготовка		20	20
9	Тактическая подготовка		20	20
10	Игровая подготовка		20	20
11	Соревнования	По плану Образовательного учреждения и района		
12	Контрольные испытания		11	11
	ВСЕГО ЧАСОВ	4	104	108