



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



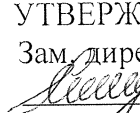
УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«01» сентября 2022г.
Педагогический совет № 1
от «29» августа 2022г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучаемых: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Афонина Валентина Петровна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2022

СОГЛАСОВАНО
Председатель ЦК
 И.А.Егорова
«1» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
«1» сентября 2022 г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «Настольный теннис»
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. История игры Физиологические особенности деятельности волейболистов	1	1	-
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	1	1	-
1.	Общая физическая подготовка	25		25
1.1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	5		5
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	5		5
1.3	Спортивные и подвижные игры	6		6
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	4		4
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	5		5
2.	Специальная физическая подготовка	35		35
2.1	Упражнения для развития специальной силы	6		6
2.2	Развитие специальной выносливости	6		6
2.3	Упражнения для развития специальной быстроты	6		6
2.4	Специальная ловкость, гибкость	6		6
2.5	Развитие игровой выносливости	6		6
2.6	Умение расслабляться после нагрузки	5		5
3.	Техническая подготовка	35	2	33
3.1	Техника нападения	9	1	9
3.2	Техника защиты	8		8

3. 2	Техника перемещений, подбора мяча	8	1	8
3. 4.	Техника подачи мяча	8		8
4.	Тактическая подготовка	30	2	28
4. 1.	Тактические действия в нападении	10		10
4. 2	Тактические действия в защите	10		10
4. 3	Тактика приема подач	8		8
5.	Правила игры	5	2	3
5.1	Инструкторская и судейская практика	3		3
6.	Соревновательная деятельность	35	2	33
6. 1	Товарищеские встречи с МБОУ СОШ, ПОУ, коллективами ФК г. Хабаровска	10	1	10
6. 2	Первенство колледжа по настольному теннису	10		10
6. 3	Городское и краевое первенство по настольному теннису среди учреждений СПО	13	1	13
7.	Восстановительные мероприятия	13		13
7.1	Медицинское обследование	2		2
7.2	Бассейн, сауна, массаж	11		11
Итого за год обучения		180	10	170