

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Аннотация дополнительной общеразвивающей программы

«Настольный теннис»

Вид: дополнительное образование

Программа: дополнительная общеразвивающая программа

Объем: 64 часа

Форма обучения: очная

Цель программы:

Поддержка должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела/тем	Объем часов
Модуль 1		
1	Общие сведения о игре настольный теннис. Основная стойка игрока. Различные виды жонглирования мячом. Овладение базовой техникой работы рук и ног.	2
2	Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки	2
3	Техника удары слева у тренировочной стенки	2
4	Техника подач разными ударами Удар-подача справа	2
5	Овладение техникой подач разными ударами Удар-подача слева	2
6	Изучить технику наката справа по диагонали (кол-во ударов в серию)	4
7	Изучить технику накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	4
8	Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением.	4
9	Изучить технику подач с нижним, боковым и смешанным вращением.	4
10	Удар справа (слева) откидкой (подрезкой)	4
11	Зачет	2
Модуль 2		
12	Совершенствовать технику наката справа по диагонали (кол-во ударов в серию)	2
13	Совершенствовать технику наката слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	2
14	Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)	2
15	Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)	2

№ п/п	Наименование раздела/тем	Объем часов
16	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	2
17	Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)	4
18	Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)	4
19	Изучить технику топ-спин справа по диагонали (кол-во ударов в серию)	4
20	Изучить технику топ-спин слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	4
21	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	4
22	Зачет	2
Всего часов		64

Составитель программы: Калмыков Сергей Александрович - кандидат педагогических наук, доцент.