

**Учебно-тематический план – 1 год обучения.**

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	20	20	-
2.	ОФП	45	8	37
3.	Специальная физическая подготовка	25	5	20
4.	Тактическая подготовка	2	1	1
5.	Игровая подготовка	17	2	15
6.	Соревнования	10	2	8
7.	Контрольные испытания	18	1	17
8.	Медицинское обследование	1	-	1
9.	Воспитательная работа	6	3	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>

**Учебно-тематический план – 2 год обучения.**

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Теоретическая подготовка	10	3	7
2	ОФП	55	15	40
3	Специальная физическая подготовка	45	10	35
4	Техническая подготовка	48	13	35
5	Тактическая подготовка	6	2	4
6	Игровая подготовка	34	10	24
7	Соревнования	12	2	10
8	Контрольные испытания	10	1	9
9	Медицинское обследование	2		2
10	Воспитательная работа	6	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>228</b>	<b>58</b>	<b>170</b>

**Учебно-тематический план – 3 года обучения.**

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Теоретическая подготовка	10	3	7
2	ОФП	17	2	15
3	Практические занятия	34	5	29
4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26
5	Имитация ударов и передвижений	21	2	19
6	Игра ударами на столе по элементам	33	5	28
7	Тренировочные игры на счет	30	2	28
8	Участие в соревнованиях	44	5	39
9	Воспитательная работа	6	2	4
10	Медицинское обследование	3	-	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>228</b>	<b>30</b>	<b>198</b>

**Учебно-тематический план индивидуальных занятий.**

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Атакующий удар с вращением - топспин	
	справа	5
	слева	5
2.	Атака бэкхэнд без вращения	5
3.	Форхэнд – удар по высокому мячу	4
4.	Атакующий форхэнд удар	10
5.	Атака форхэнд без вращения	7
6.	Тренировка неигровой руки	2
7.	Способы установления ошибок	2
8.	Сочетание подачи и последующей атаки	6
9.	Сочетание подрезки и срезки	3
10.	Сочетание срезки и начала атаки	3
11.	Укороченный удар	3
12.	Бэкхэнд скидка	3
13.	Форхэнд скидка	3
14.	Способы приема подачи	5
15.	Тренировка техники игры	5
	Итого	76