Государственное автономное
профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж
им.Н.И.Кузнецова»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий филиалом
_____ Ю. И. Семакова
«01» декабря 2022 г.

План рассмотрен и утвержден на заседании методического совета:
Протокол № 75 от «22» ноября 2022г.

Заведующий отделением _____ Д. И. Козырчикова

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2023 год

Составлен на основании: рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис», рассмотренной на заседании методического совета, протокол № 75 от 22 ноября 2022г.

Педагог дополнительного образования: Соколов Павел Николаевич

Формы учебного процесса	Всего по дисцип-лине	Выполнено до начала текущего семестра	Намечено на текущий семестр	Остается на после-дующий семестр	Дробление в группах
Теоретические занятия	40				
Лабораторные работы					
Практические работы	104				
Самостоятельная работа					
Промежуточная аттестация					
ВСЕГО	144				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2150C046E71AC3A606E8ACA64E5913D5
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 12.09.2023 до 05.12.2024

№ занятий	Наименование темы	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	Календарные сроки изучения тем	Вид занятий (метод)	Наглядные пособия и ТСО	Задания для студентов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. История тенниса							
1	Водное занятие. Техника безопасности	Физическая культура и спорт в России.	2	январь	Беседа, лекция	ТСО	Доклад «История возникновения тенниса».
2		Состояние и развитие тенниса в мире и России.	2	январь	Беседа, лекция	ТСО	Повторение пройденного материала
3		Правила игры и судейство в настольном теннисе	2	январь	Беседа, лекция	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал.
4		Знакомство с инвентарем для тенниса	2	январь	Практическая работа	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал.
5	**Тема 1.2.** Теоретическая подготовка	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста	2	январь	Видеоурок комбинированный	ТСО	Техника безопасности
6		Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста	2	январь	Видеоурок комбинированный	ТСО	Конспект «Особенности спортивного питания»
7		Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж	2	январь	Видеоурок комбинированный	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал
8		Инвентарь и правила соревнований	2	февраль	Видеоурок комбинированный	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал
9		Оборудование инвентарь и уход за ним	2	февраль	Видеоурок комбинированный	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал
10		Спортивный травматизм и его предупреждение	2	февраль	Видеоурок комбинированный	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал
11		Правила пользования спортивным инвентарем	2	февраль	Практическая работа	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал
12		Правила пользования оборудованием, одеждой и обувью.	2	февраль	Практическая работа	ТСО	Самостоятельно закрепить разученный материал
13		Профилактический ремонт спортивного инвентаря	2	февраль	Практическая работа	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч, теннисный стол)	Самостоятельно закрепить разученный материал
14		Профилактический ремонт оборудования, ракеток, стоек, сеток.	2	февраль	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
Раздел 2. Общефизическая подготовка							
15	**Тема 2.1. Общая физическая подготовка**	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	март	Беседа.,лекция	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч, теннисный стол)	Самостоятельно закрепить разученный материал.
16		Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок.	2	март	Беседа.,лекция		Самостоятельно закрепить разученный материал.
17		Основы технико-тактических действий теннисиста	2	март	Беседа.,лекция		Самостоятельно закрепить разученный материал
18		Физическая подготовка	2	март	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал

19		Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	2	март	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
20		Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	2	март	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
21		Комбинации из освоенных элементов	2	март	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
22		Технико-тактическая подготовка	2	апрель	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
23		Контрольно-переводные испытания	2	апрель	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
24		Работа в команде. Соревновательная практика	2	апрель	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
25	**Тема 2.2. Технико-тактическая подготовка**	Физические качества и физическая подготовка	2	апрель	Беседа.,лекция	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч, теннисный стол)	Самостоятельно закрепить разученный материал
26		Основы техники и тактики игры.	2	апрель	Беседа.,лекция		Самостоятельно закрепить разученный материал
27		Физическая подготовка	2	апрель	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
28		Технико-тактическая подготовка	2	апрель	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
29		Психологическая подготовка	2	май	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
30		Контрольно-переводные испытания	2	май	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
31		Соревновательная деятельность	2	май	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
32		Психологическая подготовка	2	май	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
33	**Тема 2.3. Способы перемещения**	Способы перемещения теннисиста	2	май	Беседа.,лекция	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч, теннисный стол)	Самостоятельно закрепить разученный материал
34		Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	2	май	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
35		Выпадами, вперед, в сторону, назад	2	май	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
Раздел 3. Защитные и промежуточные удары.							
36	**Тема 3.1. Защитные и промежуточные удары .**	Защитные и промежуточные удары в теннисе	2	июнь	Беседа.,лекция	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч, теннисный стол)	Самостоятельно закрепить разученный материал
37		Подача с нижним вращением с права и с лева	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
38		Срезка справа и с лева по всему столу	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
39		Подрезка справа и слева	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
40		Запилы с права и с лева	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал

41		Блок-удар, толчок	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
42		Укороченные и длинные удары справа и с лева	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
43		Подставка справа и слева	2	июнь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
44		Подставка справа и слева	2	сентябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
45		Подставка справа и слева	2	сентябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
46	**Тема 3.2. Атакующие удары в теннисе** .	Атакующие удары в теннисе, техника выполнения.	2	сентябрь	Беседа.,лекция	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч, теннисный стол	Самостоятельно закрепить разученный материал
47		Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	2	сентябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
48		Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	2	сентябрь	Практическая работа		Самостоятельное выполнение пройденного материала.
49		Подача накатом короткая и длинная	2	сентябрь	Практическая работа		Самостоятельное выполнение пройденного материала.
50		Накат справа и слева по прямой и по диагонали	2	сентябрь	Практическая работа		Самостоятельное выполнение пройденного материала.
51		Топ- спин с верхним и с боковым вращением	2	октябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
52		Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	2	октябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
53		Удар накатом по свече по опускающему мячу	2	октябрь	Практическая работа		Повторение упражнений для развития шеи и плечевого пояса.
54		Удар накатом по свече по восходящему мячу	2	октябрь	Практическая работа		Повторение упражнений для развития силы мышц и подвижности суставов ног.
55		Топ-спин удар	2	октябрь	Практическая работа		Повторение упражнений для развития плечевого сустава и рук.
56		Топ- спин с верхним и с боковым вращением	2	октябрь	Практическая работа		Повторение упражнений для укрепления мышцы спины и гибкость позвоночника.
57		Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	2	октябрь	Практическая работа		Повторение упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов.
58		Удар накатом по свече по опускающему мячу	2	ноябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
59		Удар накатом по свече по восходящему мячу	2	ноябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
60		Топ-спин удар	2	ноябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
61	**Тема 3.3. Психологическая Подготовка к**	Соблюдение принципа последовательности в обучении.	2	ноябрь	Беседа.,лекция	Теннисный инвентарь (ракетка, мяч,	Самостоятельно закрепить разученный материал
62		Отработка пройденных элементов для	2	ноябрь	Беседа.,лекция		Самостоятельно закрепить разученный

	соревнованиям .	усовершенствования технического мастерства обучающихся.				теннисный стол)	материал
63	.	Продолжение работы над развитием физической подготовки	2	ноябрь	Беседа.,лекция		Самостоятельно закрепить разученный материал
64		Техническая и физическая подготовка	2	ноябрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
65		Техническая и физическая подготовка	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
66		Техническая и физическая подготовка	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
67		Участие в официальных соревнованиях	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
68		Участие в официальных соревнованиях	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
69		Участие в официальных соревнованиях	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
70		Участие в турнирах и товарищеских встречах	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
71		Участие в турнирах и товарищеских встречах	2	декабрь	Практическая работа		Самостоятельно закрепить разученный материал
72		Участие в турнирах и товарищеских встречах. Зачет.	2	декабрь	Практическая работа		

Итого: 144 ч., в том числе 40 часов теории, 104 часа – практические работы.

«09» ноября 2022 г. Составил преподаватель _____ Соколов П. Н.