***Учебный план***

***к дополнительной общеразвивающей программе в области***

***физической культуры и спорта «настольный теннис»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование предметной области/раздела  | Количество часов | Форма аттестации (контроля) |
| всего | теория | практика |
| 1  | Теоретическая подготовка  | **12** | **8** | **4** | Беседа, опрос |
| 2  | Физическая подготовка\* | **110** | **12** | **98** | Мониторинг, тестирование |
|  | 2.1. ОФП | *50* | *3* | *47* |  |
|  | 2.2. СФП | *25* | *6* | *19* |  |
|  | 2.3. Подвижные игры, другие виды спорта | *35* | *3* | *32* |  |
| 3.  | Технико-тактическая подготовка  | **72** | **16** | **56** | Мониторинг, тестирование |
|  | 3.1. Техническая подготовка | *60* | *12* | *48* |  |
|  | 3.2. Тактическая подготовка | *12* | *4* | *8* |  |
| 4  |  Аттестация  | **4** | **2** | **2** | Опрос, мониторинг, тестирование |
|   | **Итого часов**  | **198** | **38** | **160** |  |