



Расписание работы спортивного объединения «Импульс» (настольный теннис)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Импульс» (настольный теннис)	с 14.00-15.00 Спортивный зал		с 14.00-15.00 Спортивный зал		

Место проведения:

- 1) Спортивный зал



Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Импульс» (настольный теннис)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный. Формирование состава и инвентаризация	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 3. Выбор участников общего собрания. 4. Утверждение расписания тренировок на семестр. 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем. 6. Прием нормативов для распределения игроков по уровню подготовки (новичок / любитель / профи).
Октябрь	Базовая физическая подготовка и техника	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю: понедельник, среда, пятница). 2. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке и т.д. 3. Отработка базовых элементов: хватка ракетки, правильная стойка, перемещение у стола (шаги «вперед-назад» и «вправо-влево»)). 4. Изучение основных подач (маятник, боковая) и приемов.
Ноябрь	Тактическая подготовка	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Индивидуальные занятия для постановки топ-спина справа и слева, а также отработки срезки. 3. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке и т.д. 4. Спарринги по заданию: игра на удержание мяча (от 50 розыгрышей), игра только ударами справа. 5. Обсуждение тактики.
Декабрь	Игровая практика	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Внутренний спарринг чемпионат (личный зачет) из трех партий до определения победителя. 3. Учебно-тренировочные игры на счет с тактическим разбором ошибок после каждого

		матча.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Анализ видеозаписей игр ведущих спортсменов мира. 3. Работа над слабыми сторонами, выявленными в декабрьском чемпионате (например, прием подачи или короткая игра).
Февраль	Тактическая подготовка	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Тактика парной игры: отработка взаимодействия в паре, понимание геометрии площадки, смена сторон.
Март	Игровая практика	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Участие в личном и командном первенстве внутри объединения по настольному теннису. 3. Базовая психологическая подготовка: упражнения на концентрацию.
Апрель	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Индивидуальные занятия для постановки топ-спина справа и слева, а также отработки срезки. 3. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке и т.д. 4. Спарринги по заданию: игра на удержание мяча (от 50 розыгрышей), игра только ударами справа. 5. Обсуждение тактики.
Май	Итоговый - закрытие сезона	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Организация выставочного матча преподавателей против студентов. 3. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года.