

«Бекітемін»
Аграрлы-техникалық колледжінің
директоры: А.Мусаев

«Келісемін»
Директордың оқу-тәрбие
жөніндегі орынбасары: Р.Жаңылова.

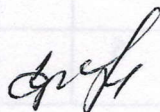
Стол теннисі үйірме жұмыстарының жылдық жоспары 2024-2025 оқу жылы

№	Оқу жаттығу құралдары	Сағаты									
		Қыркүйек	Қазан	Қараша	Желтоқсан	Қаңтар	Ақпан	Наурыз	Сәуір	Мамыр	Маусым
1	Теннис туралы қысқаша мәлімет	2									
2	Айналысушының организіміне дене жаттығуларының әсері	2									
3	Дәрігерлік бақылаудан кейінгі белгі.	2									
4	Ойынның техникасы мен тактикасы	4									
5	Ойынның ережесі	4									
6	Ракеткілерді ұстап үйрену	2									
7	Столдың сол жағынан бастау		2								
8	Доптың көмегіңсіз бастау		2								
9	Столдың оң жағынан бастау		2								
10	Столдың орта тұсынан бастау		2								
11	Доптың көмегіңсіз екпіндете бастау		2								
12	Бастаудың әдістері		4								
13	Бұрыштан диагональ бойынша бастау және столдың орта тұсынан		2	2							
14	Доптың көмегіңсіз сол жақтан екпіндете құлату			4							
15	Бұрыштан екпіндете диагональсыз тастау			4							
16	Доптың көмегіңсіз оң жақтан екпіндету.			4							
17	Ракеткімен шет жақтан екпіндету			2	2						
18	Доптың көмегімен және көмегіңсіз екпіндету.				6						

19	Қысқа аралық бастаудың орындалуы				2							
20	Столдан және оңнан екпіндете құлату				4							
21	Тура және диагональ бойынша бастау.				2							
22	Жақсылап дайындалу қолдысоққыға жаттықтыру					2						
23	Интегралды дайындық					6						
24	Тренирдегі ойын					4						
25	Бақылау шаралары					4						
26	Қысқа қашықтықта ойнау						4					
27	Шарикті қабылдау тәсілі						4					
28	Басып соғу						6					
29	Қиып тастау						2					
30	Сол жақтан соққы қабылдау							4				
31	Оң жақтан соққы қабылдау							4				
32	Шарикті айналдыра соққылау							2				
33	Айла тәсілдерін үйрену							4				
34	Екі жақты ойын төрешілік ету							2	2			
35	Қолдан бермеу тәсілдері								2			
36	Шарикті қабылдау тәсілі								4			
37	Басып соғу								2			
38	Столдың орта тұсынан бастау								4			
39	Доптың көмегінсіз екпіндете бастау								2			
40	Ортаға беру әдісі.									2		
41	Шарикті айналдырып беру.									2		
42	Шарикті корсетіп беру.									4		
43	Соққыны қабылдау.									4		
44	Соққыға тосқауыл қою									2	2	
45	Екі жақты ойын төрешілік ету										4	
46	Бақылау шаралары										4	
47	Қысқа қашықтықта ойнау										4	
48	Шарикті қабылдау тәсілі										2	
49	Екі жақты ойын.											
	Барлығы:					160 сағат						

Оқу бағдарламасына сәйкес жасалған. Жалпы білім беретін пәндер бойынша әдістемелік комиссияда талқыланып, мақұлданады

Үйірме жетекшісі



Б. Ерғазы.

Қазалы аграрлы-техникалық колледжінде Стол теннис үйірмесіне қатысатын студенттер туралы мәлімет

Р/с	Аты – жөні	Тобы	Кәуіпсіздік ережесімен таныстым	Топ кураторы. Топ шебері	Мейіркеш
1	Сандібеков Аманат	22-2	<i>Сул</i>	Әмірейов А	<i>Сул</i>
2	Абзал Ерсултан	22-2	<i>Абзал</i>	Әмірейов А	<i>Абзал</i>
3	Казбек Айдын	22-2	<i>Казбек</i>	Әмірейов А	<i>Казбек</i>
4	Кенес Ақниет	22-3	<i>Кенес</i>	Тәжібекова С	<i>Кенес</i>
5	Нурлыта Мухтар	22-4	<i>Нурлыта</i>	Ұзақбаева Р	<i>Нурлыта</i>
6	Оңғар Азиз	22-4	<i>Оңғар</i>	Ұзақбаева Р	<i>Оңғар</i>
7	Оңталап Данияр	23-3	<i>Оңталап</i>	Шыраева Ж	<i>Оңталап</i>
8	Қойшыбай Нұрсұлтан	23-3	<i>Қойшыбай</i>	Шыраева Ж	<i>Қойшыбай</i>
9	Жекентаев Есімжан	23-1	<i>Жекентаев</i>	Медетова А	<i>Жекентаев</i>
10	Тарғынбек Аяжан	23-1	<i>Тарғынбек</i>	Медетова А	<i>Тарғынбек</i>
11	Сырлыбаева Насихат	23-1	<i>Сырлыбаева</i>	Медетова А	<i>Сырлыбаева</i>
12	Темірхан Нұрзат	24-5	<i>Темірхан</i>	Қарасай Г	<i>Темірхан</i>
13	Жасталап Еркемай	24-5	<i>Жасталап</i>	Қарасай Г	<i>Жасталап</i>
14	Есназар Біржан	24-5	<i>Есназар</i>	Қарасай Г	<i>Есназар</i>
15	Әбжалиев Ернұр	24-4	<i>Әбжалиев</i>	Кененбаева Ж	<i>Әбжалиев</i>
16	Максатұлы Жанат	24-4	<i>Максатұлы</i>	Кененбаева Ж	<i>Максатұлы</i>
17	Махамбет Әмір	24-4	<i>Махамбет</i>	Кененбаева Ж	<i>Махамбет</i>
18	Нахмет Саят	24-4	<i>Нахмет</i>	Кененбаева Ж	<i>Нахмет</i>
19	Аманжол Ұлан	24-3	<i>Аманжол</i>	Танжарыкова Г	<i>Аманжол</i>
20	Қалых Рамазан	24-3	<i>Қалых</i>	Танжарыкова Г	<i>Қалых</i>
21	Манас Азамат	24-3	<i>Манас</i>	Танжарыкова Г	<i>Манас</i>
22	Нұрланұлы Дархан	24-3	<i>Нұрланұлы</i>	Танжарыкова Г	<i>Нұрланұлы</i>
23	Сембі Қолғанат	24-3	<i>Сембі</i>	Танжарыкова Г	<i>Сембі</i>
24	Сұлтан Дамир	24-3	<i>Сұлтан</i>	Танжарыкова Г	<i>Сұлтан</i>
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					

Үйірме жетекшісі:

Сул

Ергазы. Бахтияр. Махмұджанұлы.