

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«____» _____ 2024 г.

**Годовой учебный план
по настольному теннису
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	14	14	88
3	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	62
4	Техническая, тактическая подготовка	11	10	7	11	10	10	9	10	7	13	9	9	116
6	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1				6
7	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	2	1	2	1	1				10
8	Зачетные и переводные требования	2								2				4
10	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	9	12	9	11	12	10	10	10	9	12	12	12	128	
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	
4	Техническая, тактическая подготовка	24	19	17	22	19	15	24	21	19	20	21	28	249	
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1				1	2	2		12	
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4		35	
8	Зачетные и переводные испытания	2							2					4	
9	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
10	Медицинское обследование			2						2				4	
	Всего часов:	54	51	48	54	51	45	54	51	51	54	55	56	624	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	9	12	9	11	12	10	10	10	9	12	12	12	128
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4	Техническая, тактическая подготовка	24	19	17	22	19	15	24	21	19	20	21	28	249
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1				1	2	2		12
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4		35
8	Зачетные и переводные испытания	2							2					4
9	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	54	51	48	54	51	45	54	51	51	54	55	56	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	6	5	4	3	10	62	
4	Техническая, тактическая подготовка	5	9	8	9	6	7	8	6	6	8	14	9	95	
5	Зачетные и переводные испытания	2								2				4	
6	Медицинское обследование		2						2					4	
	Всего часов:	20	24	21	22	18	20	21	22	21	20	25	26	260	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	14	14	88
3	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	62
4	Технико- тактическая подготовка	11	11	9	10	6	9	8	9	10	11	11	11	116
6	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1					6
7	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	2	2	1	1	1	1				10
8	Зачетные и переводные требования		2							2				4
9	Медицинское обследование			2					2					4
	Всего часов:	24	28	26	26	22	24	24	26	26	24	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	9	12	9	11	12	10	10	10	9	12	12	12	128
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4	Техническая, тактическая подготовка	23	20	20	22	14	15	23	24	19	14	25	30	249
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2			1		1	2	2		12
7	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4		35
8	Зачетные и переводные испытания		2						2					4
9	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	51	54	51	54	45	45	54	54	51	48	59	58	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников