



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НП-1
вид спорта настольный теннис

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	106	10	8	8	8	8	12	12	12	8	7	7	6
II. Специальная физическая подготовка	62	5	6	6	7	5	2	3	3	6	7	7	5
III. Техническая подготовка	108	10	7	7	8	9	7	11	9	9	10	10	11
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	30	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1		2		2							1
Всего часов:	312	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

* 1 мая - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

С.Ю. Золотухина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-2
вид спорта настольный теннис

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	133	12	10	10	10	10	14	14	14	10	10	10	9
Специальная физическая подготовка	79	6	7	7	7	7	7	5	5	7	7	7	7
I. Участие в соревнованиях	12		2	2	1	1				1	2	1	2
II. Техническая подготовка	143	14	9	12	12	13	10	14	13	11	10	15	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4
III. Инструкторская и судейская практика	3			1							1		1
IV. Медицинские, медико-биологические, методические, методические мероприятия, тестирование, контроль	4	1					1			1			1
Всего часов:	416	36	32	36	34	34	34	36	36	34	34	36	34

* I мая - выходной

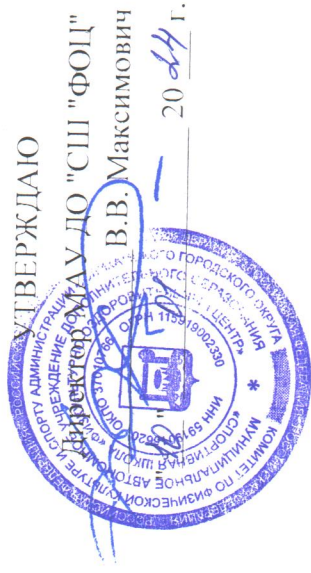
Суханова

м. директора по УВР

А.Н. Суханова

Золотухина

Тренер-преподаватель С.Ю. Золотухина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-1

вид спорта настольный теннис

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	126	12	9	9	9	10	14	14	10	10	10	10	9
II. Специальная физическая подготовка	126	10	11	11	11	10	11	9	9	11	11	11	11
III. Участие в соревнованиях	36	4	4	4	4	4				4	4	4	4
IV. Техническая подготовка	194	17	18	22	14	15	16	10	18	15	15	19	15
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	124	8	3	8	10	11	13	19	16	10	8	7	11
VI. Инструкторская и судейская практика	6		1		2						2		1
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	2		2				3			2
Всего часов:	624	52	48	56	50	52	54	52	53	53	50	51	53

* 4 ноября -
выходной

зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

С.Ю. Золотухина