

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

20 ____ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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	8	10	8	8	8	12	12	12	8	7	7	6
II. Специальная физическая подготовка	62	6	5	6	7	5	2	3	3	6	7	7	5
III. Техническая подготовка	108	7	10	7	8	9	7	11	9	9	10	10	11
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	3	2	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	24	28	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

*9 марта
выходной

* 23 февраля
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

* 4 ноября
выходной

отпуск с 20.07.2026 по 30.08.2026 (42 дня)

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

С.Ю. Золотухина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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
I. Общая физическая подготовка	212	16	18	16	16	16	20	20	20	18	16	16	20
II. Специальная физическая подготовка	82	9	5	8	9	6	6	6	7	6	8	8	4
III. Техническая подготовка	98	8	9	8	10	7	5	9	8	9	10	6	9
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8					2	2					2	2
Всего часов:	416	34	34	34	36	32	34	36	36	34	36	34	36

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

С.Ю.Золотухина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
 В.В. Максимович
 _____ 20 ____ г.




УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК


распределения учебных часов на 2026 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	9	12	9	9	10	14	14	10	10	10	10	9
II. Специальная физическая подготовка	126	11	10	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	18	17	22	14	15	16	10	18	15	15	19	15
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	124	3	8	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	2	1	2		2				3			2
Всего часов:	624	48	52	56	50	52	54	52	53	53	50	51	53

* 23 февраля выходной * 9 марта выходной * 1,9 мая-выходной, 12 июня выходной * 4 ноября-выходной
 отпуск с 20.07.2026 по 30.08.2026 (42 дня)

Зам. директора по УВР 

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель 

С.Ю. Золотухина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

___ 20 ___ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-2
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	216	16	16	16	20	16	20	20	20	20	20	16	16
II. Специальная физическая подготовка	230	17	14	23	13	19	21	25	29	22	19	11	17
III. Участие в соревнованиях, соревновательная подготовка	87	8	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8
IV. Техническая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2				2	2	2	2
VI. Инструкторская и судейская практика	18	3	3			3					3	3	3
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	31	6	3		6	4						6	6
Всего часов:	624	54	48	51	51	54	51	54	51	54	54	48	54

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

С.Ю.Золотухина