



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
 О.В. Адамец
 1 сентября 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы НП-1 год обучения отделения настольного тенниса, часов в неделю 6

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1. ТЕОРИЯ													
1.Физическая культура и спорт России	1		1										
2.Состояние и развитие настольного тенниса в России	1			1									
3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1				1								
4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1					1							
5.Гигиенические требования к занимающимся спортом	1						1						
6.Профилактика и травматизм в спорте	1							1					
7.Общая характеристика спортивной подготовки	1								1				
8.Планирование и контроль подготовки	1									1			
9.Основы техники игры и техническая подготовка	1										1		
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
2.Спец.физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3.Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
4.Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5.Игровая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6.Инструкторская и судейская практики													
7.Восстановительные мероприятия	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Соревнования	12		2	2	2			2	2	2			
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1. Контрольно-переводные нормативы	6	2				2					2		
5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ													
Всего часов:	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Заместитель директора по СМР  Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель  О.Р.Циммерман