



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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы НП-2 год обучения отделения настольного тенниса, часов в неделю 9

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			
10.Физические качества и физическая подготовка	1										1		
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
2.Спец.физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
3.Техническая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
4.Тактическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
5.Игровая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6.Инструкторская и судейская практики	7		1	1	1		1	1	1	1			
7.Восстановительные мероприятия	7		1	1	1		1	1	1	1			
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Соревнования	36	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4		
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1. Контрольно-переводные нормативы	6	2				2					2		
5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ													
Всего часов:	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36		

Заместитель директора по СМР

Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель

О.Р.Циммерман