

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



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы ТГ-3 год обучения отделения настольного тенниса, часов в неделю 16

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	2	2											
2.Состояние и развитие настольного тенниса в России	2		2										
3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2			2									
4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2				2								
5.Гигиенические требования к занимающимся спортом	2					2							
6.Профилактика и травматизм в спорте	2						2						
7.Общая характеристика спортивной подготовки	2							2					
8.Планирование и контроль подготовки	2								2				
9.Основы техники игры и техническая подготовка	2									2			
10.Физические качества и физическая подготовка	2										2		
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
2.Спец.физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
3.Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
4.Тактическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
5.Игровая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
6.Инструкторская и судейская практики	23		3	3	3	2	1	3	3	3	2		
7.Восстановительные мероприятия	7		1	1	1		1	1	1	1			
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Соревнования	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1. Контрольно-переводные нормативы	6	2				2					2		
5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ													
1. Медицинское обследование	4	2					2						
Всего часов:	640	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64		

Заместитель директора по СМР  Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель  О.Р.Циммерман