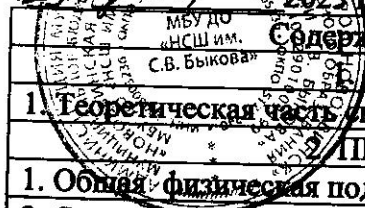


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.П. Ситниров
 «29» декабря 2023 г.



ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
 группы СО Отделения настольного тенниса, часов в неделю 6

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
ТЕОРИЯ													
1. Теоретическая часть спортивной программы	8	1		1	1	2	2					1	
ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	76	8	8	8	8	8	8						
2. Специальная физическая подготовка	66	7	5	7	7	7	5			8	8	6	6
3. Техническая подготовка	40	1	5	4	4	4	4			7	7	7	7
4. Тактическая подготовка	16	3		1	2	1	1			4	4	3	7
5. Инструкторская и судейская практика	4	2								1	2	4	1
6. Медико-восстановительные мероприятия	4				1		2						
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ										1		2	
1. Контрольные игры	14	2	2	1	1	2	2						
2. Медицинское обследование	4		2							1	1	1	1
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ											2		
1. Сдача контрольных нормативов	8		2	2									
Всего часов:	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Заместитель директора по СМР Полюш Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель [Подпись] О.Р. Циммерман

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

И.И. Ситумиров

19 мая 2024 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы ЭНП-2 года отделения настольного тенниса, часов в неделю 8

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий		ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
ТЕОРИЯ													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	5	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	115	10	9	12	9	9	10	9	9	10	10	9	9
2. Специальная физическая подготовка	94	8	7	7	8	9	8	9	8	8	8	8	6
3. Техническая подготовка	132	11	10	10	13	12	10	10	11	12	11	10	12
4. Инструкторская и судейская практика	8			2			2			2			2
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Участие в спортивных соревнованиях	14			2	5	2	1		2	2			
2. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10		2	1	1	1	1	2	1	1			
Всего часов:	416	34	31	38	40	36	36	33	35	39	32	30	32

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

О.Р. Циммерман

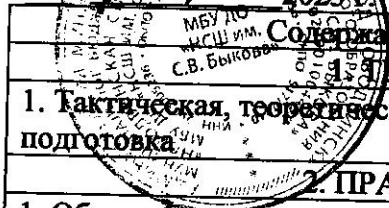
О.Р. Циммерман

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ им. С.В. Быкова»

Д.Т. Ситумиров

«19» 09/2023 г.



ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы УТЭ -2 года отделения настольного тенниса, часов в неделю 12

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
1. ТЕОРИЯ													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	110	12	8	12	8	12	8	12	8	12	6	6	6
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	130	8	11	8	12	8	12	6	10	7	16	16	16
2. Специальная физическая подготовка	122	7	11	5	12	7	12	7	12	8	15	15	11
3. Техническая подготовка	174	12	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	12
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5. Инструкторская и судейская практика	16		2	2	2	2		2	2	2		2	
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Участие в спортивных соревнованиях	48	8		8		8		8		8			8
Всего часов:	624	49	49	52	51	54	49	52	49	54	54	56	55

Заместитель директора по СМР Алиф Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель [Signature] О.Р. Циммерман