

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта настольный теннис

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 42-46 недель, из них возможно 4 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 1 года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая	76	6	8	9	9	9	9	9	9	9	7	2			30
Специальная физическая	27	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1			11
Техническая	55	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2			22
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	3	3	5	5	5	5	5	5	4	2	1			15
Технико-тактическая интегральная подготовка	36	2	2	5	5	5	5	5	5	4	2	1			14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	20	-	-	6	6	8	-	-	-	-	-	-			8
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>252</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>7</b>				<b>100%</b>

Таблица 3

Примерный план график распределения программного материала в  
годовом цикле на этапе **начальной подготовки 2, 3 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	77	6	7	9	9	9	9	9	9	9	2			23
Специальная физическая	33	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2			10
Техническая	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			21
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	67	6	7	7	7	7	7	7	7	7	5			20
Технико-тактическая интегральная подготовка	47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2			14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	40			10	10	10			10					12
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>336</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>41</b>	<b>31</b>	<b>18</b>			<b>100%</b>

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в  
годовом цикле на **тренировочном этапе 1, 2 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	82	6	7	9	9	9	9	9	7	8	6	2		18%
Специальная физическая	65	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	2		10%
Техническая	110	8	12	12	12	12	12	12	12	8	8	2		23%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	110	8	12	12	12	12	12	12	12	8	8	2		25%

Технико-тактическая интегральная подготовка	47	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3		10%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	46	-	-	15	-	-	21	-	10						14%
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>460</b>	<b>30</b>	<b>41</b>	<b>60</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>66</b>	<b>44</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>11</b>			100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе 3, 4 и 5 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая	74	5	7	8	8	8	8	8	8	7	7	5	2		12%
Специальная физическая	74	5	7	8	8	8	8	8	8	7	7	5	2		15%
Техническая	82	6	7	9	9	9	9	9	9	7	8	6	2		24%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	135	10	13	15	15	15	15	15	15	15	10	10	2		25%
Технико-тактическая интегральная подготовка	55	4	6	6	6	6	6	6	5	5	5	4	2		9%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	40	-	-	15	10	-	10	-	5				-		15%
Восстановительные мероприятия	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2		
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>552</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>65</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>46</b>	<b>39</b>	<b>12</b>		100%

Таблица 6.

Примерный план график распределения программного материала в  
годовом цикле на этапе **совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Кол- во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		периоды подготовки												
		Соревновательный						переходный		подготовит ельный				
Общая физическая	75	7	7	6	5	5	6	6	5	7	7	7	7	8%
Специальная физическая	131	9	9	10	10	10	11	11	11	11	11	14	14	14%
Техническая	234	19	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	25%
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	253	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	23	27%
Технико- тактическая интегральная подготовка	93	7	8	8	8	8	8	7	7	8	9	7	8	10%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	150		11	13	26	26		13	13	12	12	12	12	16%
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>936</b>	<b>63</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>83</b>	100%