

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 А.В. Пчёлкин  
 2020г.



**Годовой учебный план по настольному теннису  
 для учебно-тренировочной группы 1 года обучения  
 на 2020-2021 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	17	20	17	16	15	19	17	15	15	19	22	23	215
3	Специальная Физическая подготовка	15	11	13	14	16	13	12	15	13	16	18	17	173
4	Технико- тактическая подготовка	14	14	16	16	14	13	16	15	12	12	11	12	165
5	Инструкторская и судейская практика						1		1			1		3
6	Восстановитель- ные мероприятия			1	1	1	1			1	1	1	1	8
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	27
8	Зачетные и переводные испытания				2						2			4
9	Медицинское обследование	2									2			4
10	Психологическая подготовка				1			1				1		3
	<b>Всего часов:</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>624</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 А.В. Пчёлкин  
 «19.09» 2020г.

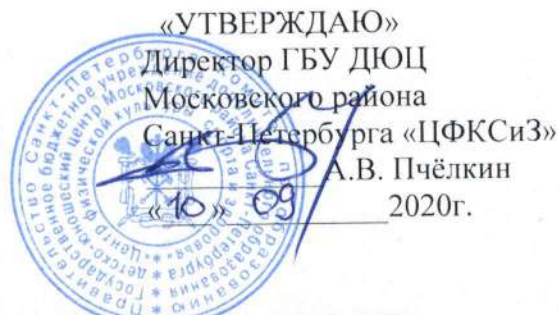


**Годовой учебный план по настольному теннису  
 для учебно-тренировочной группы 3 года обучения  
 на 2020-2021 уч. г.  
 Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4	4	2	4				1	1		2		18
2	Общая физическая подготовка	25	26	24	24	25	25	20	27	15	21	25	28	285
3	Специальная Физическая подготовка	23	23	28	23	22	23	28	26	20	25	26	27	294
4	Технико-тактическая подготовка	15	15	15	19	20	22	23	21	29	33	32	30	274
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1		1		2						7
6	Психологическая подготовка	4	6	4	6	3	4	2	2	2				33
7	Участие в спортивных мероприятиях		2					2			2			6
8	Зачетные и переводные испытания	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			11
9	Медицинское обследование	2									2			4
10	Восстановительные мероприятия		1		1					1	1			4
	<b>Всего часов:</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>69</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>936</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников



**Годовой учебный план по настольному теннису  
 для учебно-тренировочной группы 5 года обучения  
 на 2020-2021 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	<b>20</b>
2	Общая физическая подготовка	54	53	48	56	50	46	58	54	47	61	64	61	<b>652</b>
3	Специальная Физическая подготовка	8	9	14	12	17	10	7	8	11	12	11	13	<b>132</b>
4	Технико- тактическая подготовка	10	10	10	8	5	11	11	6	6	9	7	9	<b>102</b>
5	Инструкторская и судейская практика		2		1		2		2					<b>7</b>
6	Восстановитель- ные мероприятия	1					1				1			<b>3</b>
7	Участие в спортивных мероприятиях	2			2	2				2			1	<b>9</b>
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				<b>4</b>
9	Медицинское обследование	2								2				<b>4</b>
10	Психологическая подготовка				1			1				1		<b>3</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>936</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 А.В. Пчёлкин  
 2020г.



**Годовой учебный план по настольному теннису  
 для групп начальной подготовки 1 года обучения  
 на 2020-2021 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	8	7	8	7	6	9	8	7	8	7	6	7	88
3	Специальная Физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	4	4	4	6	5	4	52
4	Технико-тактическая подготовка	10	9	8	9	10	9	9	10	9	9	10	10	112
5	Игровая подготовка	1	1	1				1	1	1				6
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1			2	1	1	1	1		12
7	Участие в спортивных мероприятиях	2						2			2			6
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
9	Медицинское обследование	2								2				4
	<b>Всего часов:</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>312</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮОЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 А.В. Пчёлкин  
 2020г.



**Годовой учебный план по настольному теннису  
 для групп начальной подготовки 3 года обучения  
 на 2020-2021 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		10
2	Общая физическая подготовка	25	20	27	22	23	20	20	19	22	28	27	30	283
3	Специальная Физическая подготовка	3	4	2	3	5	3	5	6	2	3	4	4	44
4	Технико-тактическая подготовка	2	6	2	4	3	2	4	4	2	4	4	4	41
5	Игровая подготовка				2				2					4
6	Инструкторская и судейская практика			1			1				1			3
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2		19
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				4
9	Медицинское обследование	2								2				4
10	Психологическая подготовка		1				2					1		4
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>416</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников



**Годовой учебный план по настольному теннису  
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения  
на 2020-2021 уч. г.**

**Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	4	4	2	4				1	1		2		18
2	Общая физическая подготовка	25	26	24	24	25	25	20	27	15	21	25	28	285
3	Специальная Физическая подготовка	23	23	28	23	22	23	28	26	20	25	26	27	294
4	Технико-тактическая подготовка	15	15	15	19	20	22	23	21	29	33	32	30	274
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1		1		2						7
6	Психологическая подготовка	4	6	4	6	3	4	2	2	2				33
7	Участие в спортивных мероприятиях		2					2			2			6
8	Зачетные и переводные испытания	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			11
9	Медицинское обследование	2									2			4
10	Восстановительные мероприятия		1		1					1	1			4
	<b>Всего часов:</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>69</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>936</b>

Зам. директора по УСР \_\_\_\_\_

И.К. Постников