

Приложение № 6

К приказу №723
от «24» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« ____ » _____ 2023 г.

**Годовой учебный план
по настольному теннису
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

| № пп | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VII I | |
| 1 | Теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 10 | 7 | 9 | 10 | 9 | 7 | 6 | 9 | 7 | 14 | 14 | 14 | 116 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | 6 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | | 12 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 10 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 4 |
| | Всего часов: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 312 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

| № пп | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|---------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | I | |
| 1 | Теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 10 | 7 | 9 | 10 | 9 | 7 | 6 | 9 | 7 | 14 | 14 | 14 | 116 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | 6 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | | 12 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 10 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 4 |
| | Всего часов: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 312 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

| № пп | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|---------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | I | | |
| 1 | Теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 12 | 9 | 11 | 12 | 10 | 10 | 10 | 9 | 12 | 12 | 12 | 128 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 132 | |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 21 | 21 | 18 | 18 | 12 | 13 | 19 | 21 | 16 | 26 | 26 | 29 | 240 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | | | 1 | 2 | 2 | | 12 | |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | | 44 | |
| 8 | Зачетные и переводные испытания | 2 | | | | | | | 2 | | | | | 4 | |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | |
| 10 | Медицинское обследование | | | 2 | | | | | | 2 | | | | 4 | |
| | Всего часов: | 51 | 54 | 51 | 51 | 45 | 45 | 51 | 51 | 48 | 60 | 60 | 57 | 624 | |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

| № пп | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VII I | |
| 1 | Теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | | 9 | 10 | 10 | 52 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| 5 | Зачетные и переводные испытания | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 6 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 4 |
| | Всего часов: | 21 | 21 | 19 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 19 | 26 | 25 | 25 | 260 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 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, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | 10 | 9 | 7 | 10 | 7 | 9 | 8 | 7 | 5 | 15 | 15 | 14 | 116 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 12 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 4 |
| | Всего часов: | 26 | 26 | 24 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 29 | 29 | 28 | 312 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по настольному теннису
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 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, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | 10 | 9 | 7 | 10 | 7 | 9 | 8 | 7 | 5 | 15 | 15 | 14 | 116 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 12 |
| 8 | Зачетные и переводные требования | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 4 |
| | Всего часов: | 26 | 26 | 24 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 29 | 29 | 28 | 312 |

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников