

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки					
		Стартовый уровень	Базовый уровень		Свыше года		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5		4,5		6	
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
		1,5		2		2,5	
Наполняемость групп (человек)							
		25		20		20	
1	2	3		4		5	
1.	Общая физическая подготовка	34%	55	34%	70	34%	94
2.	Специальная физическая подготовка	20%	32	20%	42	20%	55
3.	Техническая подготовка	34%	55	34%	70	34%	94
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	20	12%	25	12%	33
Итого		162		207		276	

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января

2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах
отделения «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		УТЭ(СС)		ССМ		ВСМ	
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет				
Недельная нагрузка в часах							
12	16	20	24				
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)							
8	8	4	2				
1	2	3	4	5	6		
1.	Общая физическая подготовка	18%	112	17%	141	13%	135
2.	Специальная физическая подготовка	20%	125	20%	167	20%	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6%	37	9%	75	13%	135
4.	Техническая	30%	187	30%	250	25%	260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20%	125	17%	141	22%	229
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	13	3%	25	2%	21
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	25	4%	33	5%	52
	Итого	624	832	1040	1248		