

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			
				До года		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	10%	125
2.	Специальная физическая подготовка	20%	125	20%	167	20%	208	13%	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6%	37	9%	75	13%	135	20%	250
4.	Техническая	30%	187	30%	250	25%	260	22%	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20%	125	17%	141	22%	229	26%	324
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	13	3%	25	2%	21	4%	50
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	25	4%	33	5%	52	5%	62
	Итого	624		832		1040		1248	