

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы стартового уровня**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов	
			Подготовительный					Переходный			Подготовительный			Сорев		
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	34%	4	6	7	7	5	0	0	0	6	7	6	7	55	
2.	Специальная физическая подготовка	20%	2	3	4	4	3	0	0	0	4	4	4	4	32	
3.	Техническая подготовка	34%	5	6	7	7	3	0	0	0	7	6	7	7	55	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	1	3	2	2	1	0	0	0	3	3	3	2	20	
	Общее количество часов в месяц	100	12	18	20	20	12	0	0	0	20	20	20	20	162	

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.

**1-одовои (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы базового уровня до 1 года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	34%	6	7	7	7	6	7	2	0	7	7	7	7	70
2.	Специальная физическая подготовка	20%	4	4	4	4	4	4	2	0	4	4	4	4	42
3.	Техническая подготовка	34%	6	7	7	7	6	7	2	0	7	7	7	7	70
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	4	2	2	2	4	2	1	0	2	2	2	2	25
	Общее количество часов в месяц	100	20	20	20	20	20	20	7	0	20	20	20	20	207

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы базового уровня выше 1 года**

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	34%	8	8	9	8	8	9	9	0	8	9	9	9	94
2.	Специальная физическая подготовка	20%	6	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	4	55
3.	Техническая подготовка	34%	8	9	8	9	9	8	8	0	9	8	9	9	94
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	4	3	3	3	4	3	2	0	3	3	2	3	33
	Общее количество часов в месяц	100	26	25	25	25	26	25	24	0	25	25	25	25	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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы УТЭ до 3-х лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение , %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	18%	11	9	9	11	9	9	8	8	8	11	8	11	112
2.	Специальная физическая подготовка	20%	12	9	9	12	9	10	10	10	10	12	10	12	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6%	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	4	37
4.	Техническая	30%	18	14	15	18	14	14	15	14	14	18	15	18	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20%	12	10	10	11	9	10	10	10	10	12	9	12	125
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
	Общее количество часов в месяц		60	48	48	60	48	48	48	48	48	60	48	60	624

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы УТЭ свыше 3-х лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение , %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	17%	14	11	11	14	11	11	11	10	10	14	10	14	141
2.	Специальная физическая подготовка	20%	15	13	13	16	13	13	12	14	14	15	13	16	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9%	8	6	5	8	5	6	6	5	5	8	6	7	75
4.	Техническая	30%	23	19	19	24	19	19	19	20	21	23	20	24	250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17%	14	11	11	13	11	11	11	11	10	14	10	14	141
6.	Инструкторская и судейская практика	3%	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	25
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
	Общее количество часов в месяц		80	64	64	80	64	64	64	64	64	80	64	80	832

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы ССМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение , %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	13%	13	10	10	13	10	10	10	11	11	13	11	13	135
2.	Специальная физическая подготовка	20%	20	16	16	20	16	16	16	16	16	20	16	20	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13%	13	11	11	13	11	10	10	10	10	13	10	13	135
4.	Техническая	25%	25	20	20	25	20	20	20	20	20	25	20	25	260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22%	22	17	17	22	17	18	18	18	18	22	18	22	229
6.	Инструкторская и судейская практика	2%	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	21
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	52
	Общее количество часов в месяц		100	80	80	100	80	80	80	80	80	100	80	100	1040

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «настольный теннис»
для группы ВСМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение , %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10%	12	10	9	12	10	9	10	9	10	12	10	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	13%	16	12	13	16	12	12	12	12	12	16	13	16	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20%	24	19	19	24	19	20	19	19	20	24	19	24	250
4.	Техническая	22%	26	22	21	26	22	21	21	22	21	26	21	26	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26%	31	25	25	31	25	25	25	25	25	31	25	31	324
6.	Инструкторская и судейская практика	4%	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	50
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5%	6	5	5	6	4	5	5	5	4	6	5	6	62
	Общее количество часов в месяц		120	96	96	120	96	96	96	96	96	120	96	120	1248