Учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«СШФ «Торпедо» МГО
_____ В.А. Истомин
«___» _____2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	12	14	16	18	20	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп								
		10	10	8	8	8	8	4	4	2
1	**Общая физическая подготовка**	102	122	120	144	144	180	144	184	156
2	**Специальная физическая подготовка**	60	90	120	168	156	180	228	224	240
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	0	12	48	56	72	84	116	144	240
4	**Техническая подготовка**	108	138	180	192	252	276	230	312	380
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	34	42	126	132	168	168	238	296	466
6	**Инструкторская и судейская практика**	0	6	12	18	22	24	36	36	48
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	6	18	18	18	24	48	52	134
	Общее количество часов в год	**312**	**416**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1248**	**1664**

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Таблица №2

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	**102**
2	**Специальная физическая подготовка**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
4	**Техническая подготовка**	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	**108**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	**34**
6	**Инструкторская и судейская практика**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
8	**ИТОГО**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Таблица №3

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	**122**
2	**Специальная физическая подготовка**	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	**90**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
4	**Техническая подготовка**	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	**138**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	**42**
6	**Инструкторская и судейская практика**							1	1	1	1	1	1	**6**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1							**6**

8	**ИТОГО**	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**36**	**36**	**416**

Учебно-тренировочный план
(этап спортивной специализации) 1-го года обучения

Таблица №4

№	Содержание занятий	**Месяцы**												**Всего часов**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	**Специальная физическая подготовка**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	**Техническая подготовка**	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	**180**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	**126**
6	**Инструкторская и судейская практика**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
7	**Медицинские Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	**18**
8	**ИТОГО**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Учебно-тренировочный план
(этап спортивной специализации) 2-3-го года обучения

Таблица №5

№	Содержание занятий	**Месяцы**												**Всего часов**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	**144**
2	**Специальная физическая подготовка**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	**56**
4	**Техническая подготовка**	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	**192**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	**132**
6	**Инструкторская и судейская практика**	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**18**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	**18**

	мероприятия, тестирование и контроль													
8	**ИТОГО**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**60**	**728**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения

Таблица №6

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	**144**
2	**Специальная физическая подготовка**	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
4	**Техническая подготовка**	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	**252**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**
6	**Инструкторская и судейская практика**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	**22**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	**18**
8	**ИТОГО**	**70**	**70**	**70**	**70**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**832**

Учебно-тренировочный план
(этап спортивной специализации) 5-го года обучения

Таблица №7

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	**180**
2	**Специальная физическая подготовка**	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	**180**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
4	**Техническая подготовка**	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	**276**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	**168**

6	**Инструкторская и судейская практика**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
8	**ИТОГО**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Таблица №8

№	Содержание занятий	**Месяцы**												**Всего часов**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	**144**
2	**Специальная физическая подготовка**	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	**228**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	**116**
4	**Техническая подготовка**	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	**230**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	19	**238**
6	**Инструкторская и судейская практика**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
8	**ИТОГО**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**86**	**86**	**86**	**86**	**1040**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Таблица №9

№	Содержание занятий	**Месяцы**												**Всего часов**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	**184**
2	**Специальная физическая подготовка**	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	**224**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	**144**

4	**Техническая подготовка**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**312**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**312**
6	**Инструкторская и судейская практика**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
8	**ИТОГО**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства

Таблица №10

№	Содержание занятий	**Месяцы**												**Всего часов**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	**Общая физическая подготовка**	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	**184**
2	**Специальная физическая подготовка**	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	**224**
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	**144**
4	**Техническая подготовка**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**312**
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**312**
6	**Инструкторская и судейская практика**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
7	**Медицинские, Медико-биологические,** Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
8	**ИТОГО**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908388

Владелец Колоколов Артем Николаевич

Действителен С 09.10.2024 по 09.10.2025