

Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"
 _____ А.А. Крысанов
 " 01 " сентября 2018 года

**Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР № 13 "Волгарь" программа
 спортивной подготовки по настольному теннису (52 недели)
 на 2018 - 2019 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки									
		Группа начальной подготовки		Тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		Группа высшего спортивного
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)									
		2	3	3	3	3	3	3	4	4	
		год обучения									
		1	2	1	2	3	4	5	1	2-3	весь период
		количество часов в неделю									
6	9	12	12	16	16	16	24	24	30		
1	Теоретическая подготовка	12	16	22	22	35	35	35	40	40	50
2	Общая физическая подготовка	82	126	128	128	130	130	130	102	102	120
3	Специальная физическая подготовка	58	84	113	113	160	160	160	177	177	210
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	108	172	241	241	287	287	287	569	569	710
5	Психологическая подготовка	12	14	24	24	40	40	40	68	68	102
6	Соревнования	16	16	24	24	54	54	54	120	120	150
7	Инструкторская и судейская практика			6	6	14	14	14	24	24	40
8	Контрольно- переводные испытания	6	12	14	14	20	20	20	22	22	28
9	Восстановительные мероприятия	12	18	40	40	80	80	80	110	110	130
10	Медицинское обследование	6	10	12	12	12	12	12	16	16	20
Всего часов за 52 недели		312	468	624	624	832	832	832	1248	1248	1560

Заместитель директора

Т.В. Жукова