

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО

«КНТ «Факел-Газпром»

Ю.А. Памшев

« 02 » 09 2016 г.

Учебный план распределения учебных часов
СДЮСШОР АНО «Клуб настольного тенниса «Факел-Газпром» на 52 недели 2016-17 учебного года

№ п/п	Учебные группы Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СОГ		ГНП		УТГ					ГСС		ГВСМ
		До года	Весь период	До года	Свыше года	До года	До 2-х лет	До 3-х лет	До 4-х лет	До 5-ти лет	До 2-х лет	Свыш е 2-х	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	10	16	10	24	24	24	36	36	42	48	48	96
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	130	87	130	110	130	110	124	124	120	130	140
3.	Спец. физическая подготовка (СПФ)	65	92	58	86	110	130	140	164	164	150	190	250
4.	Техническая подготовка	72	88	73	108	138	166	140	165	190	230	264	280
5.	Тактическая подготовка	25	56	29	43	86	98	140	165	185	215	264	380
6.	Игровая подготовка	26	66	29	43	55	66	82	82	125	175	200	250
7.	Соревновательная подготовка	12	8	14	22	55	66	108	124	128	220	264	316
8.	Контрольно- переводные	8	8	8	8	12	12	12	12	16	18	24	24
9.	Инструкторская и судейская практика	-		-	-	6	8	12	12	14	16	16	16
10.	Восстановительные мероприятия	-		-	-	24	24	48	48	48	48	48	96
11.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	24
12.	Всего	312	468	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1872

Директор СДЮСШОР

О.В.Поляков