



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУДО СШ Ф. Слюдянки
 Г. Слюдянка
 01.09.2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	8	9	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	100
Освоение комплексов физических упражнений	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	34
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	33
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	33
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	7	5	6	6	6	6	6	6	68
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	17
Повышение индивидуального игрового мастерства	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	17
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	17
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	17
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	9	9	9	8	8	9	9	9	10	10	10	8	108
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	53
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	30
Строение и функции организма	1				1								2
История возникновения вида спорта и его развитие		1										1	2
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека								1		1	1		3
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1		1									3
Закаливание организма								1				1	2

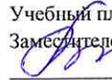
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом				1					1			1	3
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1					1					2
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта							1					1	2
Режим дня и питание обучающихся			1					1					2
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1				1						1	3
Техника безопасности	1			1								1	3
Развитие специальных психологических качеств			1				1				1		3
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	6
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка				1				1	1	1			4
Сдача контрольных нормативов	1			1									2
Проведение промежуточной, итоговой аттестации													0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	26	26	26	26	26	24	26	26	28	26	26	26	312

Учебный план проверен:
 Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:
 Тренером-преподавателем
 Кушем А.А.

Закаливание организма	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Техника безопасности	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
Развитие специальных психологических качеств	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10
Инструкторская и судейская практика	0	1	1	0	1	1	0	1	1	3	3	3	15
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		1	1		1	1		1	1	1	1	1	9
знание этики поведения спортивных судей										1	1	1	3
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта										1	1	1	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	0	3	0	0	0	1	3	1	1	1	14
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка		1						1		1	1	1	5
Сдача контрольных нормативов	3			3									6
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									3				3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	51	54	51	51	54	51	51	54	54	48	54	51	624

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Куцем А.А.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО	
Общая физическая подготовка	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	10	12	11	125
Освоение комплексов физических упражнений	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	42	
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42	
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	41	
Специальная физическая подготовка	10	10	11	10	11	10	11	10	10	10	11	11	125	
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	31
Повышение индивидуального игрового мастерства	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	31	
Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	31	
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	32	
Участие в спортивных соревнованиях	5	6	6	5	6	5	5	6	6	6	0	0	0	50
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	5	6	6	5	6	5	5	6	6	6				50
Техническая подготовка	13	14	13	13	15	15	14	15	13	14	16	15	170	
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	42
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	42
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	43
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	11	10	10	11	10	10	11	11	10	11	10	125	
Строение и функции организма	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
История возникновения олимпийского движения		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			11

Закаливание организма	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	10
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Техника безопасности	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
Развитие специальных психологических качеств	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10
Инструкторская и судейская практика	0	1	1	0	1	1	0	1	1	3	3	3	15
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		1	1		1	1		1	1	1	1	1	9
знание этики поведения спортивных судей										1	1	1	3
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта										1	1	1	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	0	3	0	0	0	1	3	1	1	1	14
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка		1						1		1	1	1	5
Сдача контрольных нормативов	3			3									6
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									3				3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	51	54	51	51	54	51	51	54	54	48	54	51	624

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Кушем А.А.