

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

**ПРИНЯТ**  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Смена»  
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

**УТВЕРЖДЁН**  
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»  
от 31.08.2023 г. № 12-УД

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

(приложение к дополнительной общеобразовательной программе -  
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду  
спорта «Настольный теннис»)

Красноярский край,  
ЗАТО Железногорск,  
г. Железногорск  
2023 год

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной программы

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

№ 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			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1.</b>	<b>Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям (%)</b>											
1.1	Общая физическая подготовка	30	28	23	23	23	20	20	15	15	15	15
1.2	Специальная физическая подготовка	23	21	23	23	23	20	20	19	19	19	19
1.3	Техническая подготовка	34	34	26	26	26	30	30	27	27	27	27
1.4	Тактическая подготовка	6	6	13	13	13	14	14	19	19	19	19
1.5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
1.6	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
1.7	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	6	6	6	7	7	10	10	10	10
1.8	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
1.9	Судейская практика	0	0	0	0	0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
1.10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	1,5	1,5	2	2	2	2
1.11	Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация учащихся - текущий контроль успеваемости	2	2	2	2	2	1,5	1,5	2	2	2	2

<b>2. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям (час.)</b>												
2.1	Общая физическая подготовка	70	88	144	144	144	166	166	156	156	156	156
2.2	Специальная физическая подготовка	54	66	144	144	144	166	166	197	197	197	197
2.3	Техническая подготовка	80	106	163	163	163	250	250	280	280	280	280
2.4	Тактическая подготовка	14	19	82	82	82	117	117	197	197	197	197
2.5	Теоретическая подготовка	5	6	12	12	12	12,5	12,5	16	16	16	16
2.6	Психологическая подготовка	2	6	12	12	12	12,5	12,5	16	16	16	16
2.7	Участие в спортивных соревнованиях	2	9	37	37	37	58	58	104	104	104	104
2.8	Инструкторская практика	0	3	6	6	6	12,5	12,5	16	16	16	16
2.9	Судейская практика	0	0	0	0	0	12,5	12,5	16	16	16	16
2.10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3	12	12	12	12,5	12,5	21	21	21	21
2.11	Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация учащихся - текущий контроль успеваемости	5	6	12	12	12	12,5	12,5	21	21	21	21
Итого:		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>
<b>3. Объёмы учебно-тренировочного процесса</b>												
3.1	Количество учебных недель в спортивном сезоне	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
3.2	Объём учебной нагрузки в неделю (количество часов.)	4,5	6	12	12	12	16	16	20	20	20	20
3.3	Объём учебной нагрузки в спортивном сезоне (количество часов), из них,	234	312	624	624	624	832	832	1040	1040	1040	1040
	<b>самостоятельная подготовка</b>	<b>23-46</b>	<b>31-62</b>	<b>62-124</b>	<b>62-124</b>	<b>62-124</b>	<b>83-166</b>	<b>83-166</b>	<b>104-208</b>	<b>104-208</b>	<b>104-208</b>	<b>104-208</b>

<b>4. Формы промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки</b>					
Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки			
		<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)</i>	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
4.1	Общая физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.2	Специальная физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.3	Техническая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.4	Тактическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Доклад
4.5	Теоретическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Устный экзамен
4.6	Психологическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Доклад
4.7	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности
4.8	Инструкторская практика	Практическая работа	Практическая работа	Практическая работа	Практическая работа
4.9	Судейская практика	-	-	Практическая работа	Практическая работа