



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения настольного тенниса на 2024-2025 учебный год

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных теннисистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для спортивно-оздоровительного этапа режим учебно-тренировочной работы определяется из расчета 42 недель.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе — двух часов;
- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Базовый уровень	До года	Свыше года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	6	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10 min	10	10	8
		30	100	94	126
1.	Общая физическая подготовка				
2.	Специальная физическая подготовка	30	80	80	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	-	10	40

4.	Техническая подготовка	103	86	82	180
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	60	40	36	116
6.	Инструкторская практика, судейская практика	19	-	4	6
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	6	6	12
Общее количество часов в год		252	312	312	624