



УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки	Этап Т		Этап СС	Этап ВСМ
	до 2-х лет (12x52)	свыше 2-х лет (16x52)	Весь Период (24x52)	весь период (30x52)
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22	26	28	51
Контроль теоретической подготовки	1	1	1	1
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
- Общая физическая подготовка	126	164	107	262
- Специальная физическая подготовка	96	120	161	258
- Техничко-тактическая подготовка	249	326	437	455
Развитие творческого мышления	70	96	357	405
3. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	12	12	22	12
4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	18	28	28
5.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	32	69	107	88
ИТОГО	624	832	1248	1560

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ТГ)
МБУ ДО СДЮСШОР №13 ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ПО
ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

№	Т Е М А	Количество часов в год	
		Годы обучения	
		1-2г.о. 12часx52нед	3-4-5г.о. 16час.х52нед.
<u>I</u>	<u>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>		
1	Физическая культура и спорт в России	2	1
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1
6	Профилактика травматизма в спорте	2	2
7	Общая характеристика спортивной подготовки	2	2
8	Планирование и контроль подготовки	2	3
9	Основы техники игры и техническая подготовка	2	3
10	Физические качества и физическая подготовка	1	2
11	Спортивные соревнования	2	2
12	Установка на игру и разбор результатов	2	3
13	- Основы тактики игры и тактическая подготовка		3
	ИТОГО:	22	26
	Контроль теоретической подготовки	1	1
<u>II</u>	<u>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>		
1	Общая физическая подготовка	126	164
2	Специальная физическая подготовка	96	120

3	Технико-тактическая подготовка	249	326
4	Развитие творческого мышления	70	96
5	Контрольные нормативы	12	12
6	Инструкторско-судейская подготовка	16	18
7	Участие в соревнованиях	32	69
	ИТОГО	601	805
	ВСЕГО:	624	832

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ГССМ) ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
В МБУ ДО СДЮСШОР №13 ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

I	<u>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>	Количество часов в год
		ГСС(годы обуч-я)
		24час.х 52нед.=1248час.
1	Развитие физической культуры и спорта за рубежом	1
2	Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.	1
3	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису	1
4	Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.	1
5	Техника безопасности проведения занятий	1
6	Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры	\1
7	Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники	1
8	Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.	1
9	Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов	1
10	Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета.	1
11	Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах) в подготовке теннисистов	1
12	Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.	1
13	Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину	1
14	Значении имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы	1
15	Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр.	1

	Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру	
16	Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.	1
17	Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)	1
18	Сведения о строении и функция человеческого организма.	1
19	Строение костно-мышечной системы	1
20	Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.	1
21	Органы пищеварения и обмен веществ	1
22	Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.	1
23	Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.	1
24	Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.	1
25	Прием подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.	2
26	Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стиля игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.	1
27	Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).	1
28	Потребление кислорода легкими и насыщение крови	-
	ИТОГО:	28
	Контроль теоретической подготовки	1
II	<u>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>	
1	Общая физическая подготовка	107
2	Специальная физическая подготовка	161
3	Технико-тактическая подготовка	437
4	Развитие творческого мышления	357
4	Контрольные нормативы	22
5	Инструкторско-судейская подготовка	28
6	Участие в соревнованиях	107
	ИТОГО	1219
	ВСЕГО:	1248

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
В МБУ ДО СДЮСШОР №13 ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

I	<u>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>	Количество часов в год
		ВСМ(
		30x52нед.=1560

1	Развитие физической культуры и спорта за рубежом	1
2	Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.	2
3	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису	2
4	Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.	2
5	Техника безопасности проведения занятий	2
6	Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры	2
7	Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники	2
8	Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.	2
9	Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов	2
10	Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета.	2
11	Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах) в подготовке теннисистов	2
12	Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.	2
13	Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину	2
14	Значении имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы	2
15	Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру	2
16	Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.	2
17	Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)	2
18	Сведения о строении и функция человеческого организма.	2
19	Строение костно-мышечной системы	1
20	Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.	1
21	Органы пищеварения и обмен веществ	1
22	Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.	2
23	Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.	2
24	Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.	2
25	Прием подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.	2
26	Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стиля игры и передвижений, способности игроков взять на себя	2

	роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.	
27	Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).	1
28	Потребление кислорода легкими и насыщение крови	2
	ИТОГО:	51
	Контроль теоретической подготовки	1
II	<u>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>	
1	Общая физическая подготовка	262
2	Специальная физическая подготовка	258
3	Технико-тактическая подготовка	455
4	Развитие творческого мышления	405
4	Контрольные нормативы	12
5	Инструкторско-судейская подготовка	28
6	Участие в соревнованиях	88
	ИТОГО	1508
	ВСЕГО:	1560

Зам. директора УР



С.Н. Белова