



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СВУ СЦ № 2
Василеостровского района
М.Г. Шестакова

ГОДОВОЙ ГРАФИК
выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
группа НП-1 года (4,5 часов в неделю)
Отделение НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика													
Специальная физ. подготовка	46	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	О	4
Общая физ. подготовка	64	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	Т	6
Тактико-техн. мастерство	81	8	7	8	7	7	7	8	7	7	8	П	7
2. Теоретическая и психологическая подготовка	25	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	У	2
4. Конт-перевод. нормат.	1									1		С	
5. Мед. обследование	1									1		К	
Самостоятельная работа	16											16	
Всего часов	234	20	19	21	19	19	18	20	20	23	20	16	19

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ СШ №2
Василеостровского района

М.Г. Шестакова



ГODOVOЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
группа НП-2 года (6 часов в неделю)
Отделение НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	<u>12</u>	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	О	1
Участие в спорт. соревнованиях	<u>12</u>	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	О	1
Специальная физ. подготовка	53	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	Т	5
Общая физ. подготовка	81	7	8	8	7	7	7	8	8	7	7	П	7
Тактико-техн. мастерство	109	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	У	10
Инструкторская и судейская практика	3		1				1				1	С	
2. Теоретическая и психологическая подготовка	28	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	К	2
4. Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5. Мед. обследование	1		1										
Самостоятельная работа	23											23	
Всего часов	312	26	30	27	25	25	24	26	27	27	27	23	25

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ СШ № 2
 Василеостровского района

М.Г. Шестакова

ГОДОВОЙ ГРАФИК
 выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
 и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
 группа УТЭ-1, УТЭ-2 года (12 часов в неделю)
 Отделение НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.Практика													
Участие в спорт.соревнованиях	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	О	4
Специальная физ. подготовка	124	11	12	11	11	11	11	11	12	11	11	Т	12
Общая физ. подготовка	143	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	П	13
Тактико-техн. мастерство	162	15	15	15	15	14	14	14	15	15	15	У	15
Инструкторская и судейская практика	6		1		1		1	1			1	С	1
2.Теоретическая и психологическая подготовка	106	10	10	10	10	10	9	10	9	10	9	К	9
4.Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5.Мед. обследование	2		1						1				
Самостоятельная работа	35											35	
Всего часов	624	53	57	53	53	52	52	52	53	54	53	35	53



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СЦН № 2
Василеостровского района

М.Г. Шестакова

ГODOVOЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год
группа УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5 года (16 часов в неделю)
Отделение НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика													
Участие в спорт. соревнованиях	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	О	6
Специальная физ. подготовка	166	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	Т	15
Общая физ. подготовка	166	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	П	15
Тактико-техн. мастерство	216	20	20	19	19	20	19	20	20	20	20	У	19
Инструкторская и судейская практика	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	С	3
2. Теоретическая и психологическая подготовка	141	13	13	13	13	13	12	12	13	13	13	К	13
4. Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5. Мед. обследование	2		1						1				
Самостоятельная работа	40											40	
Всего часов	832	71	74	68	68	69	70	68	69	70	72	40	68