

«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 НП-1 года (4,5 часов в неделю)
Отделение ТЕ!НИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика													
Специальная физ. подготовка	47	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	О	4
Общая физ. подготовка	82	8	8	7	8	7	7	8	8	7	7	Т	7
Тактико-техн. мастерство	65	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	П	6
2. Теоретическая и психологическая подготовка	18	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	У	2
4. Конт-перевод. нормат.	1									1		С	
5. Мед. обследование	1									1		К	
Самостоятельная работа	20											20	
Всего часов	234	19	20	20	20	19	17	19	20	22	19	20	19

«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 НП-2, НП-3 года (6 часов в неделю)
 Отделение ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.Практика													
Участие в спорт.соревнованиях	3	1		1						1		0	
Специальная физ. подготовка	75	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6
Общая физ. подготовка	81	7	8	8	7	7	7	8	8	7	7	7	7
Тактико-техн. мастерство	97	9	9	9	9	9	8	9	8	9	9	9	9
Инструкторская и судейская практика	3		1				1				1	1	1
2.Теоретическая и психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
4.Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5.Мед. обследование	1		1										
Самостоятельная работа	25											25	
Всего часов	312	26	29	27	25	25	24	27	25	28	27	25	24



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФБУ СШ № 2
Василевского 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-1, УТЭ-2 года (12 часов в неделю)
Отделение ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	<u>25</u>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	0	3
Участие в спорт. соревнованиях	25	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	0	3
Специальная физ. подготовка	150	13	14	13	14	13	13	14	14	14	14	14	14
Общая физ. подготовка	94	9	9	9	8	8	8	9	8	9	9	9	8
Тактико-техн. мастерство	218	19	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Теоретическая и психологическая подготовка	81	7	8	8	7	7	7	7	8	8	7	7	7
4. Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5. Мед. обследование	2		1						1				
Самостоятельная работа	40											40	
Всего часов	624	50	56	52	51	50	50	52	53	55	53	40	52



«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 УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5 года (16 часов в неделю)
Отделение ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янь.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.1.Практика	<u>41</u>	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	О	4
Участие в спорт.соревнованиях	<u>41</u>	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	О	4
Специальная физ. подготовка	183	17	17	16	17	17	16	17	16	17	16	Т	17
Общая физ. подготовка	116	11	11	11	10	10	10	10	11	11	11	П	10
Тактико-техн. мастерство	316	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	У	29
Инструкторская и судейская практика	16	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	С	1
2.Теоретическая и психологическая подготовка	108	10	9	10	10	10	9	19	10	10	10	К	10
4.Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5.Мед. обследование	2		1						1				
Самостоятельная работа	48											48	
Всего часов	832	71	74	70	70	70	68	69	70	71	71	48	70



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 ССМ 1, ССМ-2 года (20 часов в неделю)
Отделение ТЕННИС

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика	<u>83</u>	7	8	8	7	7	7	7	8	8	8	О	8
Участие в спорт. соревнованиях	83	7	8	8	7	7	7	7	8	8	8	О	8
Специальная физ. подготовка	177	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	Т	16
Общая физ. подготовка	156	14	14	15	14	14	14	14	15	14	14	П	14
Тактико-техн. мастерство	343	31	32	31	32	31	31	31	31	31	31	У	31
Инструкторская и судейская практика	31	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	С	3
2. Теоретическая и психологическая подготовка	198	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	К	18
4. Конт-перевод. нормат.	2		1							1			
5. Мед. обследование	2		1						1				
Самостоятельная работа	48											48	
Всего часов	1040	86	93	89	87	86	88	86	88	88	90	48	87