Учебный план по общеразвивающей программе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды программного материала | Объѐм нагрузки в часах | |
| 1 год | 2 год |
| 1. Теоретическая подготовка | 10 | 10 |
| 2. Общая физическая подготовка | 100 | 100 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 32 | 32 |
| 4. Основы техники игры | 29 | 29 |
| 5. Основы тактики игры | 15 | 15 |
| 6. Развитие творческого мышления (игровая подготовка) | 26 | 26 |
| 7. Контрольные нормативы | 4 | 4 |
| 8. Медицинское обследование | Справка от врача | |
| 9. Соревновательная деятельность | по плану | |
| 10. Количество часов в неделю | 6 | 6 |
| 11. Количество тренировок в неделю | 3 | 3 |
| 12. Количество тренировок в год | 108 | 108 |
| **Итого:** | **216** | **216** |

**Учебный план   по дополнительной предпрофессиональной программе по настольному теннису**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки  **46 недель** | | | | Тренировочный этап  (этап начальной специализации)  **52 недели** | | | | Тренировочный этап  (этап углубленной специализации)  **52 недели** | | | | | |
| 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| **1** | **2** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Объемы реализации программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика физической культуры и спора | 28 | *10* | 41 | *10* | 62 | *10* | 62 | *10* | 94 | *10* | 94 | *10* | 94 | *10* |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 83 | *30* | 125 | *30* | 126 | *20* | 126 | *20* | 187 | *20* | 187 | *20* | 187 | *20* |
| 1.3. | Избранный вид спорта  -техническая подготовка;  -тактическая подготовка;  - участие в соревнованиях,  - инструкторская и судейская практика;  - восстановительные мероприятия;  - сдача контрольных нормативов. | 124 | *45* | 186 | *45* | 312 | *50* | 312 | *50* | 468 | *50* | 468 | *50* | 468 | *50* |
| 1.4. | Развитие творческого мышления  - игровая подготовка  - соревновательная подготовка | 27 | *10* | 41 | *10* | 62 | *10* | 62 | *10* | 93 | *10* | 93 | *10* | 93 | *10* |
| 1.5. | Самостоятельная работа обучающихся (работа по индивидуальным планам в каникулы, в праздничные дни) | 14 | *5* | 21 | *5* | 62 | *10* | 62 | *10* | 94 | *10* | 94 | *10* | 94 | *10* |
| 2 | **Общее количество тренировочных часов в год** | **276** | ***100*** | **414** | ***100*** | **624** | ***100*** | **624** | ***100*** | **936** | ***100*** | **936** | ***100*** | **936** | ***100*** |
| 3 | Количество часов в неделю | 6 | | 9 | | 12 | | 12 | | 18 | | 18 | | 18 | |
| 4 | Количество тренировок в неделю | 3 | | 4-5 | | 4 | | 4 | | 5-6 | | 5-6 | | 5-6 | |
| 5 | Общее количество тренировок в год | 138 | | 184-230 | | 208 | | 208 | | 260-313 | | 260-313 | | 260-313 | |
| 6 | Минимальный объём соревновательной нагрузки | 4 | | 4 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | Медицинское обследование | справка | | справка | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 8 | Тренировочные сборы | В соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Итоговая аттестация | Один раз по итогам освоения года и этапа подготовки | | | | | | | | | | | | | |