

Директор МБУ ДО «Няндомская СШ»



НЭ до 1 года Зубов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 академ. час.
 Вид спорта - настольный теннис

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	4.9	12	3.9	11	3.6	11	3.6	14	4.5	11	3.6	13	4.2	11	3.6	13	4.2	8	2.6	18	5.8	17	5.5	154	49.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	72	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	6	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	4	1.3
Учебно-тренировочные игры (УТИ)	0	0	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	12	3.9
Контрольные нормативы (КН)	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	4	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	48	15.4
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	24	7.7	24	7.7	28	9	24	7.7	26	8.4	24	7.7	26	8.4	24	7.7	30	9.7	30	9.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Зубов В. С. /  / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МБУ ДО «Няндомская СШ»



НЭ св. 1 года, Зубов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 7.96 астр. час.
 Вид спорта - настольный теннис

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	12	2.9	10	2.5	10	2.5	8	2	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.3	5	1.3	8	2	6	1.5	94	22.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	4	1	6	1.5	6	1.5	6	1.5	8	2	6	1.5	8	2	8	2	8	2	8	2	2	0.5	74	17.9
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	2	0.5	2	0.5	3	0.8	5	1.3	4	1	4	1	1	0.3	0	0	0	0	4	1	0	0	25	6.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	1	0.3	0	0	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	0	0	0	0	1	0.3	0	0	5	1.3
Учебно-тренировочные игры (УТИ)	6	1.5	3	0.8	5	1.3	2	0.5	3	0.8	3	0.8	2	0.5	1	0.3	4	1	6	1.5	4	1	0	0	39	9.5
Контрольные нормативы (КН)	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	4	1
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.8
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.5	2	0.5	3	0.8	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	0	0	0	0	21	5.1
Психологическая подготовка (ПП)	0	0	1	0.3	0	0	1	0.3	0	0	0	0	1	0.3	1	0.3	0	0	1	0.3	0	0	0	0	5	1.3
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	12	2.9	13	3.2	10	2.5	10	2.5	11	2.7	12	2.9	10	2.5	15	3.7	14	3.4	12	2.9	12	2.9	10	2.5	141	34.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	37	9	38	9.2	38	9.2	38	9.2	37	9	37	9	32	7.8	34	8.3	35	8.5	33	8	37	9	18	4.4	414	100

Основной тренер-преподаватель Зубов В. С. /  / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /