

УЧЕБНЫЙ ПЛАН –ГРАФИК

Распределения учебных часов на группу ЭНП –2 на 2019-2020 учебный год.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	1. Теория	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	Техника безопасности	2	1				1							
2	История развития Н/Т	1		1										
3	ФК и спорт в РФ.	4			1			1			1			1
4	Основы техники.	4		1			1		1			1		
5	Режим для спортсмена.	5	1			1		1		1			1	
6	Основы техни-ой игры	5			1				1		1		1	1
7	Правила соревнований	3				1				1		1		
	2. Практика	414	37	32	36	38	33	33	37	36	31	35	33	33
1	ОФП	158	12	13	14	15	12	12	15	14	13	14	12	12
2	СФП	88	7	7	8	9	7	7	8	8	6	7	7	7
3	ТТП	168	18	12	14	14	14	14	14	14	12	14	14	14
	Имитация передвижений	43	9	6	7		7		7				7	
	Игра ударами на столе	37	9			7			7			7		7
	Свободная игра на столе	27			7			7			6		7	
	Групповые игры на столе	28				7		7		7		7		
	Игры на счет.	33		6			7			7	6			7
	3. Участие в сорев-ниях	15					3	3	1	2	2	2	1	1
	4. Контрольные испыта	4	1	1							2			
	5. Мед –биол контроль	6		3							3			
	6. Восстановит меро-я.	5										1	2	2
	ВСЕГО ЧАСОВ	468	40	38	38	40	38	38	40	40	40	40	38	38

Зав учебной частью _____

Тренер – преподаватель _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СШ «Теннис»

«__»

Анисимов М.В.

2019 год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

Распределения учебных часов на группу ЭНП – 2 на 2019-2020 учебный год.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	1. Теория	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	Техника безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
2	История развития Н/Т	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Ф.К. и С. в РФ	4	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1
4	Основы техники	4	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-
5	Режим дня для спортсмена	5	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-
6	Основы технической игры	5	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-	1	1
7	Правила соревнований	3	-	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-	-
	2. Практика	414	37	32	37	37	34	34	36	35	30	34	34	34
1	ОФП	158	12	13	15	14	13	13	14	13	12	13	13	13
2	СФП	88	7	7	8	9	7	7	8	8	6	7	7	7
3	ТТП	168	18	12	14	14	14	14	14	14	12	14	14	14
4	Имитация передвижений	43	9	6	7		7		7			7		
5	Игра ударами на столе	37	9			7			7			7		7
6	Свободная игра на столе	27			7			7			6		7	
7	Групповые игры на столе	28				7		7		7		7		
	Игры на счет	33		6			7			7	6			7
	3. Участие в соревнованиях	15					3	3	1	2	2	2	1	1
	4. Контрольные испытания	4		2							2			
	5. Медико-биол. контроль	6		3							3			
	6. Восстановительные мероп-я	5										1	2	2
	Всего часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Зав учебной частью

Анисимов М.В.

Тренер

Анисимов М.В.