

**«УТВЕРЖДЕН»**  
приказом директора № 02-15/1  
от «09» января 2020 года



**Учебный план**  
МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх» ГО «город Якутск»  
по образовательной программе базового и углубленного уровня  
в области физической культуры и спорта

**по виду спорта «Настольный теннис»**





**Календарный учебный график углубленного уровня сложности по настольному теннису**

Сводные данные	Сводные данные											
	Август	Июль	Июнь	Май	Апрель	Март	Февраль	Январь	Декабрь	Ноябрь	Октябрь	Сентябрь
152	24-31	20-36	27.07-2.08	4-10	27.04-3.05	02-08	26.01-1.02	29.12-4.01	01-07	03-09	27.10-02.11	01-07
1366	17-23	13-19	29.06-5.07	18-24	13-19	16-22	09-15	22-28	08-14	17-23	20-26	15-21
8	10-16	06-12	03-09	11-17	06-12	23-29	19-25	15-21	08-14	10-16	13-19	08-14
5	03-09	29.06-5.07	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
30	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
7	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
828	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
746	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
620	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
690	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
1518	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
828	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21
828	03-09	06-12	27.07-2.08	18-24	13-19	16-22	19-25	22-28	08-14	10-16	06-12	15-21

Условные обозначения:

Теоретические занятия

Практические занятия

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Каникулы

Т

П

Е

Ш

К

**II. Примерный план учебного процесса  
базового уровня сложности по настольному теннису  
(46 недель) (час)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2760</b>	<b>20</b>	<b>319</b>	<b>2441</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
1.	Обязательные предметные области	1681	10	311	1342	18	-	167	250	250	338	338	338
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	319	10	291	-	-	-	27	41	41	70	70	70
1.2	Общая физическая подготовка	673	-	-	673	9	-	71	106	106	130	130	130
1.3	Вид спорта	689	-	20	669	9	-	69	103	103	138	138	138
2.	Вариативные предметные области	1079	10	8	1079	-	-	109	164	164	214	214	214
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	281	-	2	281	-	-	33	49	49	50	50	50
2.2	Развитие творческого мышления	304	10	2	304	-	-	27	41	41	65	65	65
2.3	Специальные навыки	274	-	2	274	-	-	27	41	41	55	55	55
2.4	Спортивное и специальное оборудование	220	-	2	220	-	-	22	33	33	44	44	44
3.	Теоретические занятия	319	10	319	-	-	-	27	41	41	70	70	70
4.	Практические занятия	2441	10	-	2441	18	-	249	373	373	482	482	482
4.1	Тренировочные мероприятия	2343	10	-	2343	-	-	244	362	360	459	459	459
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	52	-	-	52	-	-	3	5	5	13	13	13
4.3	Иные виды практических занятий	46	-	-	46	-	-	2	6	8	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	20	20	10	10	-	-	2	2	3	3	5	5
6.	Аттестация	18	-	-	18	18	-	3	3	3	3	3	3
6.1	Промежуточная аттестация	18	-	-	18	18	-	3	3	3	3	3	3
6.2	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов в сроки – апрель май

**Примерный план учебного процесса  
углубленного уровня сложности по настольному теннису  
(46 недель) (час)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретическ ие	Практическ ие	Промежуточ ная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объем часов</b>		<b>1518</b>	<b>20</b>	<b>152</b>	<b>1366</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>690</b>	<b>828</b>
1.	Обязательные предметные области	1013	10	147	861	5	7	457	556
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	152	5	132	-	-	1	70	82
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	239	-		239	2	3	115	124
1.3	Вид спорта	420	-	15	420	3	3	180	240
1.4	Основы профессионального самоопределения	202	5		202	-	-	92	110
2.	Вариативные предметные области	505	10	5	505	-	1	233	272
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	74	-	1	74	-	-	34	40
2.2	Судейская подготовка	77	5	1	77	-	-	35	42
2.3	Развитие творческого мышления	150	5	1	150	-	-	70	80
2.4	Специальные навыки	130	-	1	130	-	1	60	70
2.5	Спортивное и специальное оборудование	74	-	1	74	-	-	34	40
3.	Теоретические занятия	152	5	152		-	1	70	82
4.	Практические занятия	1366	15		1366	5	7	620	746
4.1	Тренировочные мероприятия	1304	-	-	1304	-	-	592	712
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	42	5	-	42	-	-	18	24
4.3	Иные виды практических занятий	20	5	-	20	-	-	10	10
5.	Самостоятельная работа	20	20	10	10			10	10
6.	Аттестация	13	-	1	12	5	8	5	8
6.1	Промежуточная аттестация	5	-	-	5	5	-	5	-
6.2	Итоговая аттестация	8	-	1	7	-	8	-	8

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов в сроки – апрель май

**III. Расписание учебных занятий  
по настольному теннису на 2019-2020 учебный год (второе полугодие)**

№	Тренер-преподаватель (Ф.И.О)	Группа	Нагрузка	ПН	СР	ПТ	СБ		
1	Спиридонов Михаил Валерьевич	БУС - 2	9	9.00 - 12.00	9.00 - 12.00	9.00 - 12.00	-		
		БУС - 1	6	14.00 – 15.30	14.00 – 15.30	14.00 – 15.30	-		
		БУС - 4	12	15.30-17.45	15.30-17.45	15.30 -17.45	16.00 – 19.15		
2	Колесов Алексей Юрьевич	Группа	Нагрузка	ВТ	ЧТ	СБ	ВС		
		БУС - 1	6	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	-		
		БУС - 4	12	10.30-12.45	10.30-12.45	10.30-12.45	10.00-12.15		
		БУС - 2	9	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	12.15 – 14.30		

**Примечание:** *Время занятий включает перерыв 10-15 минут*

СОГ- спортивно-оздоровительная группа  
 БУС – базовый уровень сложности  
 УУС –углубленный уровень сложности