

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2026 г.

**Учебный план
 по настольному теннису
 группы СОб – 1 года обучения
 на 2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	5	6	9	9	8	9	9	8	11	7	7	10	98
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1								1	1	4
	Всего часов:	16	18	21	20	19	20	20	19	22	18	19	22	234

**Учебный план
по настольному теннису
группы СОб – 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Техническая подготовка	9	7	9	10	9	10	10	10	10	12	7	11	114
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1		1						1	1	6
	Всего часов:	26	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	28	312

**Учебный план
по настольному теннису
группы СОп - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Цыганок А.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4	Техническая подготовка	16	13	19	17	19	17	17	20	16	19	16	19	208
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1		1				1	1	1	1	8
	Всего часов:	51	48	54	51	54	51	51	54	51	54	51	54	624

**Учебный план
по настольному теннису
группы СОб – 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	9	5	8	9	9	9	9	10	7	9	6	8	98
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1								1	1	4
	Всего часов:	20	17	20	20	20	20	20	21	18	20	18	20	234

**Учебный план
по настольному теннису
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4	Техническая подготовка	16	13	19	17	19	17	20	20	16	16	19	16	208
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1		1				1	1	1	1	8
	Всего часов:	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	54	51	624

Учебный план
по настольному теннису
группы СОп - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Черашев Д.В.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4	Техническая подготовка	16	13	19	17	19	17	20	20	16	16	19	16	208
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1		1				1	1	1	1	8
	Всего часов:	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	54	51	624