Приложение № 6

к методическим рекомендациям

по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической

культуры и спорта

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

по дополнительной предпрофессиональной программе по игровому виду спорта «Настольный теннис»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Объемы реализации программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теоретическая подготовка | 25 | 38 | 50 | 50 | 67 | 67 | 67 | 101 | 101 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 94 | 100 | 100 | 169 | 169 | 169 | 251 | 251 |
| 1.3 | Избранный вид спорта | 127 | 170 | 254 | 254 | 302 | 302 | 302 | 454 | 454 |
| 1.4 | Развитие творческого мышления | 25 | 38 | 50 | 50 | 67 | 67 | 67 | 101 | 101 |
| 1.5 | Самостоятельная работа обучающихся | 25 | 38 | 50 | 50 | 67 | 67 | 67 | 101 | 101 |
|  | **Итого объемы реализации программы по предметным областям:** | **252** | **378** | **504** | **504** | **672** | **672** | **672** | **1008** | **1008** |
| 2. | Тренировочные сборы (количество дней) | С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий  (в соотношении к объемам аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки) | | | | | | | | |
| 3. | Объем тренировочной деятельности (час.) | Считается как произведение количества дней тренировочных сборов на максимальный объем тренировочной нагрузки в день | | | | | | | | |
| 4. | Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности (число соревнований) | Согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий  (в соотношении к объемам аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки) | | | | | | | | |
| 5. | Промежуточная аттестация | По решению образовательной организации (согласно локальным актам) | | | | | | | | |
| 6. | Итоговая аттестация | По решению образовательной организации (согласно локальным актам) | | | | | | | | |
| 7. | Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 24 | 24 |
| 8. | Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7-8 | 7-8 |
| 9. | Общее количество тренировок в год | 126 | 210 | 210 | 210 | 252 | 252 | 252 | 294-336 | 294-336 |
| 10. | Объем максимальных тренировочных нагрузок в год (час.) | Считается как сумма объема реализации программ по предметным областям, объема тренировочной деятельности и предельного объема соревновательной деятельности | | | | | | | | |