

Утверждаю:
 Директор АУ ДО РВ РСНОР
 Цуктоев Б.Б. Ц.И.



Головой план распределения часов группы УТЭ
 Вид спорта: настольный теннис

Тренер-преподаватель: Дурхисанов И. А.

№	Содержание	Месяцы/часы												Всего		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1	Общая физическая подготовка	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	106
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	20	17	17	17	20	17	19	17	17	17	17	17	17	17	212
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	8	8	8	8	9	11	10	10	10	8	8	106	
6	Инструкторская и судейская практика						2						4		6	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			4	4	3			2						13	
Всего за месяц		54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	54	52	48	624	

Тренер-преподаватель: И.А. Дурхисанов / Дурхисанов И.А./
 Инструктор-методист: М.А. Волгоратская / Волгоратская М.А./

Утверждено:

Директор АУ ДОУ РБ РСННОР
Поктеев Б. Б. - П.

[Signature]



Головой план распределения часов группы УТЭ
Вид спорта: настольный теннис

Тренер-преподаватель: Дурхисанов И. А.

Месяцы/часы

№	Содержание	Месяцы/часы												Всего			
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь				
1	Общая физическая подготовка	10	8	8	8	8	8	11	9	12	8	12	8	8	106		
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144		
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37		
4	Техническая подготовка	20	17	17	17	20	17	19	17	17	17	17	17	17	212		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	8	8	8	8	9	11	10	10	10	8	8	106		
6	Инструкторская и судейская практика						2						4		6		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			4	4	3			2						13		
Всего за месяц		54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	54	50	54	52	48	624

Тренер-преподаватель:

[Signature]

/Дурхисанов И.А./

Инструктор-методист:

[Signature]

/Водоразская М. А./

Утверждено:

Директор АУ ДОУ РБ РСШОР

Дюктов Б. Б. - Ц./

2024 г.

Годовой план распределения часов группы ССМ

Вид спорта: настольный теннис

Тренер-преподаватель: Радаев Б. Х.

Месяцы/часы

№	Содержание	Месяцы/часы												Всего		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1	Общая физическая подготовка	20	20	19	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	212	
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	24	23	23	23	23	23	23	23	287	
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125	
4	Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	275	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	20	22	25	25	23	23	23	23	23	23	22	22	274	
6	Инструкторская и судейская практика					4		7		8			6		25	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		4	4	4	3	5		4		4	6	9	50	
Всего за месяц		108	100	104	104	108	100	108	108	108	100	108	108	104	96	1248

Тренер-преподаватель:

Радаев Б. Х./

Инструктор-методист:

Водорацкая М. А./

**Годовой план распределения часов группы УТЭ
Вид спорта: настольный теннис
Тренер-преподаватель: Рагнаев Б. Х.**

Утверждено:
 Директор АУ ДОУ РР РСШОР
 Дюктов Б. Б. П./
 2024 г.



№	Содержание	Месяцы/часы												Всего	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Общая физическая подготовка	10	8	8	8	8	8	11	9	8	12	8	8	8	106
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
4	Техническая подготовка	20	17	17	17	20	17	19	17	17	17	17	17	17	212
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	8	8	8	8	10	10	10	10	10	8	8	106
6	Инструкторская и судейская практика				2	1			2				1		6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1,5	2,5	2,5	3,5					1,5	1,5			13
Всего за месяц		55	50,5	50,5	52,5	55,5	48	55	53	50	55,5	50,5	48		624

Тренер-преподаватель: _____

/Рагнаев Б. Х./

Инструктор-методист: _____

/Водорацкая М. А./