

ПРИКАЗ

«29» декабря 2018 года

№ 41

Об утверждении объема тренировочной нагрузки в 2019 г

В соответствии с Программой спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» от 19.01.18 г. приказываю:

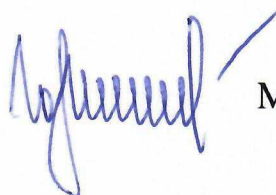
1. Утвердить с 1 января 2019 года объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки следующим тренерам:

Ф.инициалы тренера	должность	Этап подготовки	Кол-во часов в неделю
Ахмедов В.Р.	тренер	ВСМ	30 час
Казанцев М.А.	тренер		
Ахмедов В.Р.	тренер	ССМ	24 час.
Казанцев М.А.	тренер		
Василевский В.Ю.	тренер	ССМ	18 час.
		ТЭ свыше двух лет	14 час.
Гущин В.В.	тренер	ССМ	18 час.
		ТЭ свыше двух лет	14 час.
Скалихин В.В.	тренер	ТЭ свыше двух лет	14 час.
Плачковская А.А.	тренер	ТЭ свыше двух лет	14 час.
		ТЭ свыше двух лет	16 час.
Шакутин С.Е. Попова Т.А. (второй тренер)	тренер	ССМ	18 час.
		ТЭ свыше двух лет	14 час.
		ТЭ свыше двух лет	16 час.

2. Контроль за исполнением приказа возложить на инструктора –методиста ФСО Ю.П. Зрилова.

3. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Исполняющий обязанности директора
ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»



М.Г. Гордиенко

Соотношение объемов тренировочного процесса на тренировочном этапе свыше двух лет (3-4) (этап спортивной специализации) ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» на 2019год

Раздел подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	% соотношения объемов
Общая физическая подготовка (ОФП)		146	20
Специальная физическая подготовка (СФП)		146	20
Техническая подготовка		218	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		146	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		72	10
Всего количество :	14	728	100

И.о директора ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»



М.Г. Гордиенко



Соотношение объемов тренировочного процесса на тренировочном этапе свыше двух лет (ТЭ-5) (этап спортивной специализации) ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» на 2019 год

Раздел подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	% соотношения объемов
Общая физическая подготовка (ОФП)		166	20
Специальная физическая подготовка (СФП)		166	20
Техническая подготовка		250	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		166	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		84	10
Всего количество	16	832	100

И.о директора ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»

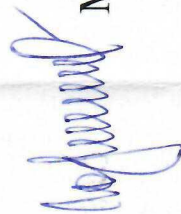
 М.Г. Гордиенко



Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» на 2019 год

Раздел подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	% соотношения объемов
Общая физическая подготовка (ОФП)		140	15
Специальная физическая подготовка (СФП)		188	20
Техническая подготовка		234	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		234	25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		140	15
Всего количество :	18	936	100

И.о директора ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»



М.Г. Гордиенко




Соотношение объемов тренировочного процесса
на этапе совершенствования спортивного мастерства
ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» на 2019 год

Раздел подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	% соотношения объемов
Общая физическая подготовка (ОФП)		187	15
Специальная физическая подготовка (СФП)		250	20
Техническая подготовка		312	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		312	25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		187	15
Всего количество :	24	1248	100

И.о директора ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»

М.Г. Гордиенко

Соотношение объемов тренировочного процесса
на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)
ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» на 2019 год

Раздел подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	% соотношения объемов
Общая физическая подготовка (ОФП)		156	10
Специальная физическая подготовка (СФП)		234	15
Техническая подготовка		390	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		468	30
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		312	20
Всего количество:	30	1560	100

И.о директора ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»



М.Г. Гордиенко

