

Для спортивной дисциплины настольный теннис

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	107	144	188	196	206
2	Специальная физическая подготовка	63	84	212	247	280
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	19	22	66
4	Техническая подготовка	42	53	137	182	253
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	16	25	29	56
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	22	37
8	Интегральная подготовка	5	6	12	15	19
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936