

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины настольный теннис

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	10		
		Наполняемость групп (человек)					
		2-5		3-1		2-1	
1	Общая физическая подготовка	126	168	84	82	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	
2	Специальная физическая подготовка	23	32	104	120		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	16		
4	Техническая подготовка	47	62	131	150		
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	28	38	84	94		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	16		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	23	26		
8	Интегральная подготовка	5	6	14	16		
Общее количество часов в год		234	312	468	520		