

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«настольный теннис»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До Двух лет	Третий год	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16			4-6
1.	Общая физическая подготовка	129	155	269	260	266	187
2.	Специальная физическая подготовка	44	60	162	171	249	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	25	25	83	125
4.	Техническая подготовка	42	50	100	100	150	187
5.	Тактическая подготовка	12	16	25	25	24	28
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	-	5	9	9	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	9
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	5	6
10.	Судейская практика	-	-	5	5	12	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	5	9
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	7	4	4	6	23
Общее количество часов в год		234	312	624	624	832	1040