

Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

Годовой учебно-тренировочный план



УТВЕРЖДЕНО
Приказом БИМАУ СОК «Лидер»
04-31-01.2023 №2-О
П.М. Кротов

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3		
		Недельная нагрузка в часах										20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										4	4
		Наполняемость групп (человек)										4-8	2-4
		10-20					8-16						
1.	Общая физическая подготовка	85	110	115	115	130	140	160	160	257	225	135	125
2.	Специальная физическая подготовка	55	70	115	115	130	140	160	160	175	175	175	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	35	35	45	55	65	100	175	175	175	175
4.	Техническая подготовка	103	132	170	170	198	234	257	225	175	175	175	175
5.	Тактическая подготовка	10	12	35	35	40	45	50	75	110	110	110	110
6.	Теоретическая подготовка	10	12	35	35	40	45	50	75	110	110	110	110
7.	Психологическая подготовка	10	12	35	35	40	45	50	75	110	110	110	110
8.	Инструкторская практика	-	2	3	3	4	8	9	10	12	12	12	12
9.	Судейская практика	-	2	3	3	3	8	9	10	12	12	12	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	2	4	4	10	10	10	30	90	90	90	90
11.	Тестирование и контроль	2	2	2	2	4	6	8	10	10	10	10	10
12.	Самостоятельная подготовка	36	48	72	72	84	96	108	120	144	144	144	144
	Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936	1040	1248	1248	1248	1248