

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 5 г. Сочи

Ю.С. Поливода

2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
«Настольный теннис» из расчета на 52 недели

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4-8	2-4
		1.	Общая физическая подготовка (часов в год)	75-100	90-120	125-146	166-187
2.	Специальная физическая подготовка (часов в год)	50-65	62-84	125-146	166-187	187-225	175-233
3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов в год)	-	10-13	44-51	58-66	114-137	175-233
4.	Техническая подготовка (часов в год)	81-110	109-145	187-218	250-281	260-312	312-416
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (часов в год)	23-31	32-42	112-131	150-168	260-312	375-499
6.	Инструкторская практика и судейская практика (часов в год)	-	3-4	12-14	17-19	31-37	37-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов в год)	5-6	6-8	19-22	25-28	52-63	62-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664