

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ «Феникс»



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по программе спортивной подготовке по виду спорта «Настольный теннис»
МАУ ДО СШ «Феникс» (на 52 недели)

№ п/п	Виды подготовки	Начальная подготовка			Этап тренировочный (спортивной специализации)				
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТ(СС)-1	УТ(СС)-2	УТ(СС)-3	УТ(СС)-4	УТ(СС)-5
		6 часов	8 часов	9 часов	10 часов	12 часов	14 часов	16 часов	18 часов
1.	Общая физическая подготовка	82	108	124	110	124	140	160	178
2.	Специальная физическая подготовка	70	90	94	96	120	132	152	180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	16	16	32	46	58	72	82
4.	Техническая подготовка	120	144	166	170	192	228	254	262
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	46	56	90	112	128	140	168
6.	Инструкторская и судейская практика	–	6	6	8	14	20	26	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	14	16	22	28	34
Всего часов за 52 недели		312	416	468	520	624	728	832	936