

Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР
 № 13 «Волгарь» _____
 А.А. Крысанов
 2018г.



Годовой тренировочный план МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
 отделения по виду спорта
 «настольный теннис»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	Весь период (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	92	135	120	150	180	156
Специальная физическая подготовка	63	92	110	170	234	214
Техническая подготовка	112	168	196	256	328	384
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	48	138	172	316	496
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	15	25	60	84	190	310
Всего часов	312	468	624	832	1248	1560