Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «настольный теннис» и в соответствии с Приложением № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. N 137.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки  | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 12/12/14 | 16/16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 часа | 3 часа |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 106 | 116 | 142/108/132 | 190/142 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 72 | 90 | 126/138/160 | 160/170 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  | - | 12 | 38/44/50 | 60/66 |
| 4 | Техническая подготовка  | 102 | 146 | 180/190/218 | 232/244 |
| 5 | Тактическая подготовка  | 6 | 8 | 78/76/88 | 90/96 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 20 | 26 | 40/44/46 | 48/50 |
| 7 | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 6/8/10 | 12/14 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4/4/6 | 6 |
| 9 | Инструкторская практика | - | 8 | 6/6/7 | 8/10 |
| 10 | Судейская практика | - | - | 2/4/7 | 16/20 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | 2 | 2/2/4 | 4 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6/10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624/624/728 | 832 |