

**Годовой учебно-тренировочный план
спорт глухих- настольный теннис**

№ 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	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	6-5	5-4	2	не ограничивается
1.	Общая физическая подготовка	130	172	176-200	200	205-228	160-200
2.	Специальная физическая подготовка	88	108	187-216	216-230	262-310	287-400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	12-18	18-25	47-80	88-166
4.	Техническая подготовка	66	88	124-160	160-200	234-300	374-510
5.	Тактическая подготовка	5	7	30	30-50	37-60	80-100
6.	Теоретическая подготовка	5	7	24	24	37	50
7.	Интегральная подготовка	4	8	12-21	21-25	32-34	37-66
8.	Психологическая подготовка	5	7	28	28-40	37-50	100
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	7	7	9	16
10.	Инструкторская практика	-	-	6	6-8	9	12

11.	Судейская практика	-	-	6	6-8	9	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	6-8	9	16
13.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	6-8	9	16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664