

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
ГПОУ «Новокузнецкое УОР»  
на 2016-2017 учебный год**

Направленность программы	программа	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
			год подготовки/ кол-во часов в неделю		год подготовки/ кол-во час в нед	год подготовки/ кол-во часов в неделю
			до двух лет/ 12 часов	свыше двух лет/ 16 часов	Весь период/ 24 часа	Весь период/ 30 часов
			Количество часов в год			
Физкультурно-спортивная	Спортивной подготовки	Общая физическая	120	170	188	156
		Специальная физическая	120	170	250	234
		Техническая	192	251	312	390
		Тактическая, теоретическая, психологическая	136	166	312	468
		Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	56	75	186	312
		<b>ИТОГО:</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1560</b>