



Учебный план
по виду спорта настольный теннис на 2024-2025 учебный год.

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки	
		СОГ	НП 2
	Количество часов в неделю	4	6
1	Теоретическая подготовка	18 (10%)	18 (6%)
2	Общая физическая подготовка	82 (45%)	80 (30%)
3	Специальная физическая подготовка	-	55 (20%)
4	Техническая подготовка	72 (39%)	92 (33%)
5	Психологическая, тактическая подготовка	10 (5%)	10 (4%)
6	Участие в соревнованиях	2 (1%)	15 (5%)
7	Инструкторская и судейская практика		3 (1%)
8	Тестирование и контроль		3 (1%)
	Всего	184	276

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия - за пределами учебно-тренировочного времени на усмотрение тренера-преподавателя*

Заместитель директора по МР С.В. Шафоростова