

Утвержден:
 Директор МБУ «СПОР по
 настольному теннису и стрельбе из лука
 им. И. Солдатовой»
 г. Чебоксары

А. В. Филатов
 2022 г.
 «11» 01

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МБУ «СПОР по настольному теннису и стрельбе из лука им. И. Солдатовой» на 2022 год

Продолжительность тренировочного процесса – 52 недели
 Начало года спортивной подготовки- 01 января 2022 года

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствован ия спортивного мастерства			
		До одного года		Свыше одного года		До двух лет		Свыше двух лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Общая физическая подготовка	81-106	26-34	122-159	26-34	106-143	17-23	141-191	17-23	162-212	13-17	140-172	9-11
2	Специальная физическая подготовка	53-71	17-23	80-108	17-23	106-144	17-23	141-191	17-23	212-287	17-23	203-265	13-17
3	Техническая подготовка	97-122	31-39	145-183	31-39	162-212	26-34	216-283	26-34	275-349	22-28	343-437	22-28
4	Тактическая подготовка	28-34	9-11	42-51	9-11	106-144	17-23	141-191	17-23	275-349	22-28	406-530	26-34

5	Участие в соревнованиях	12-19	4	19-28	4-6	56-69	9-11	75-92	9-11	162-212	13-17	265-359	17-23
6	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312		468		624		832		1248		1560	

СТРЕЛБА ИЗ ЛУКА

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До одного года		Свыше одного года		До двух лет		Свыше двух лет					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Общая физическая подготовка	162-212	52-68	134-172	43-55	122-159	26-34	158-208	19-25	237-312	19-25	216-283	13-17
2	Специальная физическая подготовка	69-87	22-28	81-106	26-34	145-183	31-39	324-416	39-50	499-624	40-50	632-832	38-50
3	Техническая подготовка	31-44	10-14	44-56	14-18	94-122	20-26	133-166	16-20	112-162	9-13	233-316	14-19
4	Тактическая подготовка	-	-	-	-	19-28	4-6	50-67	6-8	125-175	10-14	166-233	10-14
5	Участие в соревнованиях	6-12	2-4	12-19	4-6	28-37	6-8	58-75	7-9	100-150	8-12	166-233	10-14
6	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312		312		468		832		1248		1664	