

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор

МБУДО СДЮСШОР №6 "Теннис" г.о. Тольятти

А.В.Зимин

2017г.

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБУДО СДЮСШОР №6 "Теннис" г.о.Тольятти
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Учебные разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап						Этап ССМ
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	2-3 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		часы в неделю								
		6 час	8 час	10 час	11 час	12 час	13 час	14 час	15 час	24 час
I.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	50	68	74	81	88	94	101	212
II.	Общая физическая подготовка	131	104	73	80	87	95	102	109	162
III.	Специальная физическая подготовка	63	104	114	126	137	149	160	172	275
IV.	Техническая подготовка	84	158	234	258	281	304	328	351	474
V.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	0	31	34	38	40	44	47	125
	Всего часов в год:	312	416	520	572	624	676	728	780	1248

Примечание: годовой тренировочный план составлен на 52 недели