

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта теннис

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	24-36		13-17	13-17	13-17	10-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	22-28		22-28	22-28	17-22	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	4-6	4-6	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	31-38		35-45	35-45	31-38	22-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-12	8-12		13-17	13-17	17-22	17-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3		2-4	2-4	4-6	8-10