

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», дисциплина армрестлинг ПОДА*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	Этап ВСМ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа		3 часа		4 часа	4 часа	
		Наполняемость групп (человек)						
		6		4		2	1	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	109	72	87	88	108	95	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	44	49	79	80	141	168	
3	Техническая подготовка (ТехП), час	131	137	152	178	257	272	
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	8	32	21	35	56	56	
5	Психологическая подготовка (ПП), час	7	3	20	34	55	56	
6	Теоретическая подготовка, час	7	10	21	35	55	56	
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	20	26	66	112	
8	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	8	26	58	65	
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	6	9	8	18	36	56	
Общее количество часов в год		312	312	416	520	832	936	