

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках»

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		4-8		4-8		2-4
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	32	44	54	72	72
2	Техническая подготовка (ТехП), час	92	132	132	154	218
3	Тактическая подготовка (ТакП), час	16	24	116	132	144
4	Психологическая подготовка (ПП), час	32	44	54	72	72
5	Теоретическая подготовка, час	124	154	116	132	144
6	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	12	16	18
7	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	12	16	24
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	16	18	24	30	36
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728