

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СП  
МАУ ДО СШОР "Олимп"

Т.В. Ткачева

"01" "09" 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО  
СШОР "Олимп"

В.В. Емельянов

2023 г.



### Годовой план спортивной подготовки отделения армрестлинга на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание	ГНП		ТГ		ГССМ	ВСМ
	ЭТАПЫ И ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ					
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	без ограничений	без ограничений
Возраст занимающихся, лет	11		13		16	16
Количество часов в неделю	6		12	14	20	20
Количество тренировок в неделю	3		6	6	12	7
Общая физическая подготовка	141	139	181	136	208	208
Специальная физическая подготовка	30	32	98	173	239	239
Техническая подготовка	81	81	210	224	345	345
Теоретическая подготовка	21	21	22	24	27	27
Тактическая подготовка	18	18	69	108	145	145
Психологическая подготовка	17	17	28	26	34	34
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	6	5,5	8	8
Участие в спортивных мероприятиях	2	2	5	13,5	13,5	13,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	18	21,5	21,5
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>

Старший инструктор-методист

О.С. Королькова