

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»  
МАОУ А.С. Курелюк  
Приказ № 82 от 13.08.2018



**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
по армрестлингу  
на 2018-2019 учебный год**

Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы с отделением адаптивной физической культуры «Росток»

г. Екатеринбург,  
2018

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
по армрестлингу  
на 2018-2019 учебный год**

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	<b>Теоритическая подготовка</b>	9
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	159
3.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	40
4.	<b>Контрольные нормативы</b>	2
5.	<b>Итого</b>	210

**Пояснительная записка к календарному учебному графику  
дополнительной общеразвивающей программы  
по армрестлингу**

Учебный год начинается с 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 44 недели.

Продолжительность учебной недели - 6 дней. Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00 семь дней в неделю. В праздничные дни тренировочные занятия не проводятся.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2018 по 31.08.2019 год:

4-5 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 3 мая, 9 мая, 12 июня.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы по армрестлингу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не превышает 2 часов.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях реализуется в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» на 2018-2019 учебный год, календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования "города Екатеринбурга" и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области. Участие в одном соревновании.

Тренировочные сборы пройдут во вторую декаду августа.