

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
глухих»,

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Легкая атлетика»									
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До года	Свыше года				
		Недельная нагрузка в часах							24
		5	6	12	14	18			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							4
		2	2	3	3	4			
		Наполняемость групп (человек)							Не ограничивается
		9-8		6-4		2			
		1.	Общая физическая подготовка	143	172	256	298		281-374
2.	Специальная физическая подготовка	77	94	197	227	328-421	437-562		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	28-47	50-87		
4.	Техническая подготовка	26	31	106	124	187-262	250-374		
5.	Тактическая подготовка	3	4	8	9	9-28	25-40		
6.	Теоретическая подготовка	4	4	6	6				
7.	Психологическая подготовка	1	1	4	6				

8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	9-19	12-25		
9.	Судейская практика	-	-	2	4				
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	28-37	50-62		
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	9				
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	6	6				
13.	Интегральная подготовка	3	3	13	15	19-28	37-50		
Общее количество часов в год		260	312	624	728	936	1248		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Греко-римская борьба»									
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До года	Свыше года				
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	12	14	18	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
			9-8		6-4		2	2	
1.	Общая физическая подготовка	91	108	138	160	140-187	162-225		
2.	Специальная физическая подготовка	112	133	138	160	187-234	225-275		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	22	47-66	75-100		

4.	Техническая подготовка	36	47	250	292	356-393	499-562	
5.	Тактическая подготовка	6	8	36	40	75-112	100-125	
6.	Теоретическая подготовка	6	6	10	12			
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	6			
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4	9-19	13-25	
9.	Судейская практика	-	-	3	4			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	37-47	62-75	
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	6	6			
13.	Интегральная подготовка	3	3	6	7	9-28	13-37	
Общее количество часов в год		260	312	624	728	936	1248	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Плавание»								
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года			
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	12	14	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		9-8		6-4		2		Не ограничивается

1.	Общая физическая подготовка	130	160	200	233	215-243	200-250
2.	Специальная физическая подготовка	56	65	176	204	252-290	337-387
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	37-47	87-100
4.	Техническая подготовка	52	62	174	204	280-328	374-450
5.	Тактическая подготовка	6	8	15	19	19-28	25-37
6.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6		
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	4		
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4	9-19	12-25
9.	Судейская практика	-	-	3	4		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	28-37	50-62
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9		
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6		
13.	Интегральная подготовка	3	3	13	15	19-28	37-62
Общее количество часов в год		260	312	624	728	936	1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Футзал»							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		

		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10-9		8-6		3		2	
1.	Общая физическая подготовка	81	160	120	138	94-150	100-150
2.	Специальная физическая подготовка	44	65	131	153	131-169	125-175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	47-66	87-125
4.	Техническая подготовка	78	94	193	226	262-328	312-374
5.	Тактическая подготовка	23	27	81	98	168-206	350-400
6.	Теоретическая подготовка	23	27	27	29		
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	4		
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4		
9.	Судейская практика	-	-	3	4	9-19	12-25
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	6	28-37	50-62
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9		
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6		
13.	Интегральная подготовка	5	6	19	22	47-66	62-87
Общее количество часов в год		260	312	624	728	936	1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Шахматы» «Шашки»							
№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки					

п/п	мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Недельная нагрузка в часах							
5	6	12	14	18		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
9-8		6-4		2		1	
1.	Общая физическая подготовка	13	16	25	29	28-47	50-62
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	12	15	28-47	50-62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	9-19	13-25
4.	Техническая подготовка	88	100	189	219	281-374	374-500
5.	Тактическая подготовка	54	88	240	280	562-749	750-998
6.	Теоретическая подготовка	100	100	130	150		
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	6		
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4	9-19	13-25
9.	Судейская практика	-	-	3	4		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	9-19	13-25
11.	Восстановительные мероприятия			4	4		
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	4	6		

Общее количество часов в год	260	312	624	728	936	1248
------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------