ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 65FE3BE3BAA20AAE137EE9C2AA0C559D
Владелец: Гришакова Наталья Федоровна
Действителен: с 16.06.2022 до 09.09.2023

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями»

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивной дисциплины **бег на коротки дистанции**							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	189	254	258	364	395-416	400-446
2.	Специальная физическая подготовка	59	79	115	161	208-270	320-366
3.	Техническая подготовка	46	59	110	154	270-354	297-366
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая	-	-	5	7	10-42	11-46

	подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	41-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1144**

Для спортивной дисциплины **бег на средние, длинные дистанции, кросс**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая	189	254	248	350	354-395	286-297

	подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка	59	79	125	175	270-312	366-435
3.	Техническая подготовка	46	59	110	154	250-333	275-343
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	10-42	11-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	41-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1144**

Для спортивной дисциплины **ходьба**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	188	254	248	350	312-343	240-286
2.	Специальная физическая подготовка	59	75	125	175	270-312	366-435
3.	Техническая подготовка	47	63	110	154	281-364	320-389
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	10-42	11-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	41-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1144**
Для спортивной дисциплины **метание, толкание**							
№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки					

п/п	мероприятия	Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	164	221	197	278	291-333	252-297
2.	Специальная физическая подготовка	83	109	177	248	364-406	458-481
3.	Техническая подготовка	47	62	109	153	208-250	252-297
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	10-42	11-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	31-52	57-67
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	31-52	57-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		

11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1144**
Для спортивной дисциплины **многоборье**							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	187	246	249	354	354-395	320-343
2.	Специальная физическая подготовка	60	84	130	181	312-333	389-412
3.	Техническая подготовка	47	62	104	144	281-364	320-389
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	0-42	0-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	42-52	57-69

8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	0-31	0-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1144**
Для спортивной дисциплины **прыжки**							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	187	250	251	354	354-395	297-320
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	128	181	322-343	400-435
3.	Техническая подготовка	47	62	104	144	270-354	343-389

4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	0-42	0-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	42-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	0-31	0-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1144**

Для спортивной дисциплины **пауэрлифтинг**							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					

		5		4-3		1	1
1.	Общая физическая подготовка	126	151	99	124	125-158	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	62	75	138	169	300-333	437-478
3.	Техническая подготовка	39	47	132	166	225-258	239-281
4.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	8-25	10-31
5.	Психологическая подготовка	10	12	12	16	25-58	42-83
6.	Теоретическая подготовка	10	12	12	16	17-50	31-73
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	2	8-33	10-52
8.	Интегральная подготовка	3	3	4	5	8-25	10-42
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	8-42	21-62
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	6	8		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	5	5		
Общее количество часов в год		**260**	**312**	**416**	**520**	**832**	**1040**

Для спортивной дисциплины **Мини футбол**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-9		8-6		4	2
1.	Общая физическая подготовка	100	132	218	308	114-177	125-200
2.	Специальная физическая подготовка	24	32	60	82	406-426	462-499
3.	Техническая подготовка	140	186	152	210	156-208	187-250
4.	Тактическая подготовка	12	16	31	44	42-83	62-100
5.	Психологическая подготовка	3	4	10	15	10-52	12-50
6.	Теоретическая подготовка	3	4	10	15	10-52	12-50
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	3	21-62	50-100
8.	Интегральная подготовка	12	17	10	15	31-73	50-100
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	42-83	62-112
10.	Восстановительные мероприятия	8	15	16	26		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6		
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1248**
Для спортивной дисциплины **Плавание**							

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-5		5-3		1	1
1.	Общая физическая подготовка	75	90	104	130	133-183	135-187
2.	Специальная физическая подготовка	50	60	104	130	200-266	291-364
3.	Техническая подготовка	83	100	122	151	191-225	218-260
4.	Тактическая подготовка	-	-	4	5	0-25	0-31
5.	Психологическая подготовка	8	9	13	16	17-50	31-73
6.	Теоретическая подготовка	16	19	20	26	17-50	10-52
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	10	17-50	31-73
8.	Интегральная подготовка	3	3	4	5	33-67	62-104
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6	6	67-100	73-114

10.	Восстановительные мероприятия	13	19	25	35		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6		
Общее количество часов в год		**260**	**312**	**416**	**520**	**832**	**1040**