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

## Годовой учебно-тренировочный план

		Для спорт	ивной дисцип.	лины <b>бег на ко</b>	ротки дистан	ции				
		Этапы и годы подготовки								
		Этап начальнойподготовки		(этап спо	ровочный этап ортивной пизации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства			
$N_{\underline{0}}$	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			Недел	ьная нагрузка в ч	iacax				
п/п	мероприятия	6	8	10	14	20	22			
		Ma	ксимальная пр	одолжительност	гь одного учебно-	тренировочного занятия	н 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.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6	10-52	34-80
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Обп	цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144
	Для с	спортивной дис	циплины бег	на средние, д.	тинные диста	нции, кросс	
					ы и годы подгото		
		Этап начальнойподготовки			ровочный этап ортивной	Этап совершенствования	Этап высшего
				опощим	изации)		спортивного
		До года	Свыше года	До трех лет	изации) Свыше трех лет	спортивного мастерства	спортивного мастерства
№	Виды подготовки и иные	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	мастерства	•
<b>№</b> п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года 6	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	•
		6	8	До трех лет Недел 10	Свыше трех лет ьная нагрузка в ч	мастерства	мастерства
		6	8	До трех лет Недел 10	Свыше трех лет ьная нагрузка в ч	мастерства асах	мастерства
		6 6	8 ксимальная пр	До трех лет Недел 10 оодолжительност	Свыше трех лет ьная нагрузка в ч 14 ъ одного учебно-	мастерства гасах 20 тренировочного занятия 4	мастерства  22 в часах
		6 6	8 ксимальная пр 2	До трех лет Недел 10 оодолжительност	Свыше трех лет ьная нагрузка в ч 14 сь одного учебно-	мастерства гасах 20 тренировочного занятия 4	мастерства  22 в часах

	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.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6	10-52	34-80
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Оби	цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144
			Для спортив	вной дисциплины	ходьба		
				Этап	ы и годы подгото	ВКИ	
№	Рими польоторки и учуга	Этап начальнойподготовки		(этап спо	ровочный этап ортивной изации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства
				Недел	ьная нагрузка в ч	acax	
		6	8	10	14	20	22
			1		1	1	1

		M	аксимальная пр	одолжительнос	ть одного учебно-	гренировочного заняти	ия в часах
		2	2	3	3	4	4
				Наполн	яемость групп (че.	повек)	
		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.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6	10-52	34-80
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Обп	цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144
		Для	спортивной дис	сциплины мета	ние, толкание		•
№	Виды подготовки и иные			Этаг	пы и годы подготон	ВКИ	

п/п	мероприятия	Этап начальнойподготовки		(этап спо	ровочный этап эртивной изации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	мастерства
				Недел	ьная нагрузка в ч	acax	
		6	8	10	14	20	22
		Ma	ксимальная пр	одолжительност	ъ одного учебно-	тренировочного занятия	в часах
		2	2	3	3	4	4
				Наполня	немость групп (че	ловек)	
		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						
Обп	цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144				
			Для спортивно	й дисциплины <b>м</b>	ногоборье						
		Этапы и годы подготовки									
		Этап начальнойподготовки		(этап спо	ровочный этап ортивной шзации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства				
$N_{\underline{0}}$	Виды подготовки и иные			Недел	ьная нагрузка в ч	acax					
п/п	мероприятия	6	8	10	14	20	22				
		Ma	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.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6	10-52	34-80	
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5			
Обп	цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144	
			Для спортивн	ной дисциплины	прыжки			
				Этап	ы и годы подгото	ВКИ		
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства	
$N_{\underline{0}}$	Виды подготовки и иные	Недельная нагрузка в часах						
п/п	мероприятия	6	8	10	14	20	22	
		Ma	ксимальная пр	оодолжительност	гь одного учебно-	тренировочного занятия	в часах	
		2	2	3	3	4	4	
				Наполна	яемость групп (че	еловек)		
		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	

T	1	·			1	
Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
Психологическая подготовка	-	-	5	7	0-42	0-46
Теоретическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	42-52	57-69
Интегральная подготовка	6	8	5	7	0-31	0-34
Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	2	4		
Восстановительные мероприятия	-	2	4	6	10.52	34-80
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5	10-32	
цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144
	Дл	я спортивной,	дисциплины пау	эрлифтинг		
		•			ВКИ	
	Этап начальнойподготовки		(этап спо	ртивной	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
Вилы полготовки и иные	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства
			Недел	ьная нагрузка в ч	acax	
	5	6	8	10	16	20
	Ma	ксимальная пр	одолжительност	ъ одного учебно-	тренировочного занятия	в часах
	2	2	3	3	4	4
			Наполня	емость групп (че	гловек)	
	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях Интегральная подготовка Медицинские, медикобиологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка З Участие в спортивных соревнованиях  Интегральная подготовка 6 Медицинские, медикобиологические мероприятия Восстановительные мероприятия (тестирование и контроль) дее количество часов в год  Виды подготовки и иные мероприятия  Дл Тап начально До года  До года  До года  До года  Ма	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка З 4 Участие в спортивных соревнованиях  Интегральная подготовка 6 8 Медицинские, медикобиологические мероприятия Восстановительные мероприятия (тестирование и контроль) дее количество часов в год  Виды подготовки и иные мероприятия  Виды подготовки и иные мероприятия  Тучастие в спортивных соревнованиях	Психологическая подготовка         -         -         5           Теоретическая подготовка         3         4         5           Участие в спортивных соревнованиях         -         -         6           Интегральная подготовка         6         8         5           Медицинские, медикобиологические мероприятия         2         2         2           Восстановительные мероприятия (тестирование и контроль) цее количество часов в год         4         4         5           Цее количество часов в год         312         416         520           Для спортивной дисциплины пау Учебно-трени (этап сис специал До года         Учебно-трени (этап сис специал дет печет	Психологическая подготовка   3	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка З 4 5 7 0-31 Участие в спортивных соревнованиях  Интегральная подготовка билические, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия Контрольные мероприятия  де количество часов в год Тап начальнойподготовки  Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг  Тап начальнойподготовки Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг  Тап начальнойподготовки  До года Свыше года До трех лет Недельная нагрузка в часах  Недельная пагрузка в часах  Медицинские, медико-биологические мероприятия  Тестирование и контроль)  До года Свыше года Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

		1				T	
		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		21-62
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	6	8	8-42	
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	5	5		
Оби	цее количество часов в год	260	312	416	520	832	1040
		Дл	я спортивной	дисциплины М1	ини футбол		
				Этап	ы и годы подгото	вки	
<b>№</b> п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начально	эйподготовки	(этап спо	ровочный этап эртивной шзации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
11/11		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства

				Неде	льная нагрузка в ча	acax			
		6	8	10	14	20	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
			•	Наполн	няемость групп (чел	товек)			
		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				
10.	Восстановительные мероприятия	8	15	16	26	42-83	62-112		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6				
Обп	цее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248		
			Для спортивн	ой дисциплины	Плавание		•		

				Этап	ы и годы подгото	ВКИ					
		Этап начальн	Этап начальнойподготовки		ровочный этап ортивной пизации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства				
№	Виды подготовки и иные			Недел	ьная нагрузка в ч	acax					
п/п	мероприятия	5	6	8	10	16	20				
		Ma	ксимальная пр	одолжительност	гь 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	13	19	25	35		
	мероприятия						
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6		
Оби	цее количество часов в год	260	312	416	520	832	1040