

Приложение № 1
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплины «Бочча»

№ 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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4	5	6	8	10	12	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		8		6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	21	26	24	30	47-52
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	53	71	68-88	81-106	101-133
3.	Техническая подготовка	67	83	94	125	140-161	168-193	226-257
4.	Тактическая подготовка	37	47	65	87	104-125	125-150	148-179
5.	Психологическая подготовка	14	18	19	25	26-47	31-56	47-78
6.	Теоретическая подготовка	21	26	25	33	36-57	44-69	55-86

7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	12	16	26-47	31-56	39-70
8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	0-31	0-37	0-62
9.	Судейская практика	-	-	2	4			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	31-52	37-62	62-94
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	8	9			
Общее количество часов в год		208	260	312	416	520	624	780
Для спортивных дисциплины «Легкая атлетика»								
№ 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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	14	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-3		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	162	216	212	297	281-412

2.	Специальная физическая подготовка	88	118	156	217	262-421	291-468	343-572
3	Техническая подготовка	44	58	94	131	169-225	187-250	229-460
4.	Тактическая подготовка	-	-	5	7	19-28	21-31	34-46
5.	Психологическая подготовка	6	8	21	29	37-75	42-83	92-137
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	19-28	21-31	23-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	12	16	28-75	31-83	57-114
8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	0-56	0-62	0-92
9.	Судейская практика	-	-	3	4			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	19-47	21-52	46-92
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6			
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	1040	1144

Для спортивных дисциплины «Пауэрлифтинг»

№ 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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	8	10	12	14	16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		4-1		4-1		2-1		1
1.	Общая физическая подготовка	130	156	92	114	94-119	109-138	117-150
2.	Специальная физическая подготовка	62	76	158	198	225-281	262-328	332-458
3	Техническая подготовка	52	62	124	156	169-193	196-226	191-225
4.	Тактическая подготовка	5	6	4	5	6-19	7-22	8-25
5.	Психологическая подготовка	-	-	4	5	19-44	22-51	33-67
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	16	25-37	29-44	42-58
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	10	13-25	15-29	22-42
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-37	0-44	0-67
9.	Судейская практика	-	-	2	3			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	19-31	22-36	33-67
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	4			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4			
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	728	832
Для спортивных дисциплины « Шахматы »								
№ 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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	9	12	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		6-3		4-2		2-1		1	
1.	Общая физическая подготовка	20	24	18	24	33-50	42-62	46-69	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	18	24	33-75	42-94	46-69	
3.	Техническая подготовка	78	94	140	186	166-233	208-291	206-297	
4.	Тактическая подготовка	57	68	140	186	125-208	156-260	172-286	
5.	Психологическая подготовка	5	6	14	18	33-50	42-62	92-126	
6.	Теоретическая подготовка	90	108	93	124	125-208	156-260	114-286	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	32	44	100-208	125-260	172-458	
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-50	0-62	0-92	
9.	Судейская практика	-	-	2	3				
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	25-50	31-62	46-92	
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	4				
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4				
Общее количество часов в год		260	312	468	624	832	1040	1144	

Для спортивных дисциплины «Шашки»								
№ 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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	9	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-3		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	20	24	18	24	33-50
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	18	24	33-75	42-94	46-69
3.	Техническая подготовка	78	94	140	186	166-233	208-291	206-297
4.	Тактическая подготовка	57	68	140	186	125-208	156-260	172-286
5.	Психологическая подготовка	5	6	14	18	33-50	42-62	92-126
6.	Теоретическая подготовка	90	108	93	124	125-208	156-260	114-286
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	32	44	100-208	125-260	172-458
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-50	0-62	0-92
9.	Судейская практика	-	-	2	3			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	25-50	31-62	46-92

11.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	4			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4			
Общее количество часов в год		260	312	468	624	832	1040	1144
Для спортивных дисциплины «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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	8	10	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-2		4-2		2-1		1
		1.	Общая физическая подготовка	94	112	137	172	125-225
2.	Специальная физическая подготовка	57	69	104	130	183-266	206-300	281-374
3.	Техническая подготовка	91	110	135	167	150-266	168-300	166-312
4.	Тактическая подготовка	-	-	4	5	17-33	19-37	31-52
5.	Психологическая подготовка	3	3	8	10	25-58	28-66	31-83
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	10	8-58	9-66	10-62
7.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	10	8-50	9-56	21-73

8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	0-50	0-56	0-83
9.	Судейская практика	-	-	2	3			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	33-50	37-56	62-83
11.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4			
Общее количество часов в год		260	312	416	520	832	936	1040