

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «Спорт слепых»,

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 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							
		3	4	6	12	18	22		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		3-8		2-5		1-3		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	98	129	160	312	374 – 450	400 – 503
2.	Специальная физическая подготовка	46	61	116	247	300 – 431	263 – 549		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	5	37 – 47	57 – 67		
4.	Техническая подготовка	5	7	9	19	37 – 56	57 – 67		

5.	Тактическая подготовка	1	1	2	7	28 – 94	34 – 114
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	4		
7.	Психологическая подготовка	-	1	1	2		
8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	19 – 28	23 – 34
9.	Судейская практика	-	-	1	2		
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	4	4	19 – 28	46 – 57
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	3		
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2		
13.	Интегральная подготовка	2	2	6	13	28 – 47	57 – 80
Общее количество часов в год		156	208	312	624	936	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 года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					

		2 – 4		1 – 3		1 – 2	1
1.	Общая физическая подготовка	220	294	101	118	108 – 141	135 – 177
2.	Специальная физическая подготовка	36	45	115	137	191 – 275	239 – 343
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	25	67 – 83	83 – 104
4.	Техническая подготовка	44	58	229	275	333 – 366	416 – 468
5.	Тактическая подготовка	1	2	17	19	50 – 83	62 – 104
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	12		
7.	Психологическая подготовка	-	2	4	6		
8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	8 – 17	10 – 21
9.	Судейская практика	-	-	2	4		
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	17 – 25	21 – 31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4		
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	4	6		
13.	Интегральная подготовка	6	8	10	13	17 – 25	21 – 31
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	1040