

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
дисциплина пауэрлифтинг-троеборье*

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		5-10	5-10	4-8	3-6	1-2
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	164	164	84	124	124
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	68	68	122	188	300
3	Техническая подготовка (ТехП), час	40	40	116	174	224
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	6	6	12	18	26
5	Психологическая подготовка (ПП), час	12	12	18	26	42
6	Теоретическая подготовка, час	12	12	18	26	34
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	18	26	34
8	Интегральная подготовка, час	4	4	12	18	16
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	6	6	16	24	32
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832