

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеразвивающей программе
«Адаптивная физическая культура»
(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)

Разделы подготовки	Этап подготовки:		
	СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2	3
Теоретическая подготовка, час	8	16	22
Общая физическая подготовка, час	32	54	92
Специальная физическая подготовка, час	16	32	46
Общеукрепляющие и корригирующие упражнения, час	16	32	46
Психологическая подготовка, час	4	8	6
Восстановительные мероприятия, час	2	12	24
Контроль и зачетные требования, час	4	8	10
Другие виды спорта и подвижные игры, час	10	22	30
Всего часов	92	184	276

*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.