

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

№ 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				
		4,5-6	7-8	8-10	10-12	18-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		8-16	6-12	5-10	3-6	1-2
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	80-106	124-142	100-124	124-150	224-248
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	72-94	110-124	134-166	166-200	300-332
3	Техническая подготовка (ТехП), час	32-44	50-58	74-94	94-112	170-188
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	4-6	7-8	12-16	16-18	28-32
5	Психологическая подготовка (ПП), час	16-22	26-30	34-42	42-50	74-84
6	Теоретическая подготовка, час	16-22	26-30	26-32	32-38	56-62
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	16-20	20-24	38-42
8	Интегральная подготовка, час	10-12	14-16	8-10	10-12	18-20
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	4-6	7-8	12-16	16-20	28-32
Общее количество часов в год		234-312	364-416	416-520	520-624	936-1040