

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

№ 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	8	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа	3 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	9-18	8-16	6-12	4
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	106	128	198	276	178
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	94	38	52	72	406
3	Техническая подготовка (ТехП), час	44	166	110	152	156
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	6	16	32	44	40
5	Психологическая подготовка (ПП), час	22	16	26	36	52
6	Теоретическая подготовка, час	22	16	26	36	52
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	20	32	62
8	Интегральная подготовка, час	12	24	20	30	42
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	6	12	36	50	52
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040