

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
*к дополнительной общеразвивающей программе*  
*«Адаптивная физическая культура»*  
*(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)*  
*для лиц старше 18 лет*

Разделы подготовки	Этап подготовки: СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2-3	3
Теоретическая подготовка, час	10	22	32
Общая физическая подготовка, час	22	48	66
Специальная физическая подготовка, час	16	32	48
Общеукрепляющие и корригирующие упражнения, час	16	32	48
Психологическая подготовка, час	2	4	6
Восстановительные мероприятия, час	2	4	6
Контроль и зачетные требования, час	4	4	4
Другие виды спорта, час	12	22	42
Всего часов	84	168	252

\*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.