

**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
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, час	10	22	30
Всего часов	92	184	276

\*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.