**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

**(дисциплина - бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 8-9 | 10-12 | 14-16 | 20-22 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|  |  |  |  |  |  |
| Наполняемость групп (человек) |
| 8 | 6 | 4 | 3 | 1 | 1 |
|  |  | Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 257 | 300 | 400 | 439 | 470 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 80 | 121 | 150 | 269 | 300 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 21 | 40 | 50 | 55 |
| 4. | Техническая подготовка  | 29 | 47 | 112 | 155 | 248 | 260 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 20 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 20 | 29 | 33 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 40 | 15 | 17 | 30 | 40 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 10 | 12 | 40 | 45 |
|  |  | Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 257 | 300 | 300 | 430 | 460 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 83 | 123 | 123 | 281 | 310 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 21 | 21 | 50 | 55 |
| 4. | Техническая подготовка  | 29 | 44 | 110 | 110 | 245 | 260 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 20 | 15 | 15 | 19 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 15 | 29 | 33 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 40 | 15 | 15 | 30 | 40 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 10 | 10 | 40 | 45 |
|  |  | Для спортивных дисциплин: метание, толкание |
| 1. | Общая физическая подготовка | 170 | 260 | 250 | 300 | 350 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 58 | 86 | 180 | 123 | 356 | 431 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 20 | 21 | 50 | 70 |
| 4. | Техническая подготовка  | 31 | 44 | 105 | 110 | 200 | 300 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 20 | 21 | 15 | 35 | 30 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 10 | 15 | 30 | 30 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 8 | 10 | 15 | 40 | 50 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 40 | 15 | 15 | 30 | 30 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 13 | 10 | 53 | 7 |
|  |  | Для спортивной дисциплины многоборье |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 257 | 300 | 400 | 439 | 470 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 80 | 121 | 150 | 269 | 300 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 21 | 40 | 50 | 55 |
| 4. | Техническая подготовка  | 29 | 47 | 112 | 155 | 248 | 260 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 20 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 20 | 29 | 33 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 40 | 15 | 17 | 30 | 40 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 10 | 12 | 40 | 45 |
|  |  | Для спортивной дисциплины прыжки |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 257 | 300 | 300 | 430 | 460 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 83 | 123 | 123 | 281 | 310 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 21 | 21 | 50 | 55 |
| 4. | Техническая подготовка  | 29 | 44 | 110 | 110 | 245 | 260 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 20 | 15 | 15 | 19 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 15 | 29 | 33 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 40 | 15 | 15 | 30 | 40 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 10 | 10 | 40 | 45 |
|  |  | Для спортивной дисциплины ходьба |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 257 | 300 | 400 | 439 | 470 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 80 | 121 | 150 | 269 | 300 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 21 | 40 | 50 | 55 |
| 4. | Техническая подготовка  | 29 | 47 | 112 | 155 | 248 | 260 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 20 | 15 | 18 | 19 | 20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка | 5 | 8 | 15 | 20 | 29 | 33 |
| 8. | Интегральная подготовка | 23 | 40 | 15 | 17 | 30 | 40 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Восстановительные мероприятия | 6 | 8 | 10 | 12 | 40 | 45 |
| Общее количество часов в год для каждой спортивной дисциплины | 234-312 | 416-468 | 520-624 | 728-832 | 1040-1144 | 1040-1248 |