**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

**(дисциплина – легкая атлетика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №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 |
| 4,5-7 | 8-9 | 10-14 | 14-16 | 18-20 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 8 | 9 | 13 | 14 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 200 | 250 | 300 | 350 | 400 | 380 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 80 | 110 | 170 | 200 | 300 | 350 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 15 | 30 | 35 | 40 | 60 |
| 4. | Техническая подготовка  | 40 | 50 | 100 | 130 | 150 | 200 |
| 5. | Тактическая подготовка | 11 | 10 | 25 | 15 | 30 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 8 | 10 | 23 | 25 | 35 | 30 |
| 7. | Психологическая подготовка | 10 | 15 | 25 | 30 | 30 | 40 |
| 8. | Инструкторская практика Судейская практика | - | - | 25 | 25 | 25 | 27 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия. Тестирование и контроль. Восстановительные мероприятия | 5 | 8 | 30 | 22 | 30 | 40 |
| Общее количество часов в год | 234-364 | 416-468 | 520-728 | 728-832 | 936-1144 | 1144-1248 |