

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
ГБУ ДО МО «СШОР по легкой атлетике»

Протокол от «30» марта 2023 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО МО
«СШОР по легкой атлетике»
И.В. Арабаджев

«28» апреля 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки и специализации по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика)

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

№ 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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		11	11
1.	Общая физическая подготовка	138-197	245-295	244-318	342-424	395-458	364-487
2.	Специальная физическая подготовка	35-65	62-98	109-156	153-208	208-297	291-399
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-31	7-42	42-57	52-75
4.	Техническая подготовка	30-47	54-70	94-156	131-208	270-389	270-399

5.	Тактическая подготовка	2-16	4-23	0-46	0-33	0-34	0-37
6.	Теоретическая подготовка	0-6	0-9	5-19	7-25	10-34	10-37
7.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	5-25	7-33	10-46	10-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2-6	4-9	5-25	7-33	10-57	31-87
9.	Интегральная подготовка	5-28	8-42	5-25	7-33	10-34	10-37
Общее количество часов в год		234 - 312	416 - 468	520 - 624	728 - 832	1040 - 1144	1040 - 1248

Для спортивных дисциплин бег на средние дистанции, длинные дистанции, 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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	11				
		1.	Общая физическая подготовка	138-197	245-295	244-318	342-424
2.	Специальная физическая подготовка	35-65	62-98	125-181	175-241	270-343	333-474
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-31	7-42	42-57	52-75
4.	Техническая подготовка	30-47	54-70	94-156	131-208	250-366	250-374
5.	Тактическая подготовка	2-16	4-23	0-25	0-33	0-34	0-37

6.	Теоретическая подготовка	0-6	0-9	5-19	7-33	10-34	10-87
7.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	5-19	7-25	10-46	10-50
8..	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-6	4-9	5-25	7-33	10-57	31-87
9.	Интегральная подготовка	5-28	8-42	5-25	7-33	10-34	10-37
Общее количество часов в год		234 - 312	416 - 468	520 - 624	728 - 832	1040 - 1144	1040 - 1248

Для спортивных дисциплин метание, толкание

№ 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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9		11			
1.	Общая физическая подготовка	117-169	208-253	192-256	269-341	291-366	229-325
2.	Специальная физическая подготовка	54-84	96-126	156-212	218-283	364-446	416-524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-25	7-33	31-57	52-75
4.	Техническая подготовка	30-53	54-80	88-131	124-175	208-275	229-325
5.	Тактическая подготовка	2-16	4-23	5-25	7-33	10-34	10-37

6.	Теоретическая подготовка	0-6	0-9	5-19	7-25	10-34	10-37
7.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	5-25	7-33	10-46	10-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-6	4-9	5-25	7-33	31-57	52-87
9.	Интегральная подготовка	5-28	8-42	5-25	7-33	10-34	10-37
Общее количество часов в год		234 - 312	416 - 468	520 - 624	728 - 832	1040 - 1144	1040 - 1248

Для спортивных дисциплин многоборье

№ 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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	11				
		1.	Общая физическая подготовка	140-200	250-300	255-331	357-441
2.	Специальная физическая подготовка	42-69	75-103	130-181	182-241	312-366	354-449
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-25	15-33	42-57	52-75
4.	Техническая подготовка	35-59	62-89	104-156	146-208	281-400	291-424
5.	Тактическая подготовка	2-16	4-23	0-25	0-33	0-34	0-37
6.	Теоретическая подготовка	0-6	0-9	0-19	0-25	0-34	0-37

7.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	0-25	0-33	0-46	0-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-6	4-9	5-25	7-33	10-57	31-87
9.	Интегральная подготовка	5-28	8-42	0-25	0-33	0-34	0-37
Общее количество часов в год		234 - 312	416 - 468	520 - 624	728 - 832	1040 - 1144	1040 - 1248

Для спортивных дисциплин прыжки

№ 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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	11				
		1.	Общая физическая подготовка	140-200	250-300	255-331	357-441
2.	Специальная физическая подготовка	42-69	75-103	130-181	182-241	322-377	364-474
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-25	15-33	42-57	52-75
4.	Техническая подготовка	30-47	54-70	94-156	187-208	270-389	312-424
5.	Тактическая подготовка	2-16	4-23	0-25	0-33	0-34	0-37
6.	Теоретическая подготовка	0-6	0-9	0-19	0-25	0-34	0-37
7.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	0-25	0-33	0-46	0-50

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-6	4-9	5-25	7-33	10-57	31-87
9.	Интегральная подготовка	5-28	8-42	0-25	0-33	0-34	0-37
Общее количество часов в год		234 - 312	416 - 468	520 - 624	728 - 832	1040 - 1144	1040 - 1248

Для спортивных дисциплин ходьба

№ 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					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		9	11				
		1.	Общая физическая подготовка	138-197	245-295	244-318	342-424
2.	Специальная физическая подготовка	35-66	62-98	125-181	175-242	270-343	333-474
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-31	7-42	42-57	52-75
4.	Техническая подготовка	35-59	62-89	104-156	146-208	281-400	291-424
5.	Тактическая подготовка	2-16	4-23	0-25	0-33	0-34	0-37
6.	Теоретическая подготовка	0-6	0-9	5-19	7-25	10-34	10-37
7.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	5-25	7-33	10-46	10-50

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-6	4-9	5-25	7-33	10-57	52-87
9.	Интегральная подготовка	5-28	8-42	5-25	7-33	10-34	10-37
	Общее количество часов в год	234 - 312	416 - 468	520 - 624	728 - 832	1040 - 1144	1040 - 1248